IGAYAR MALAR

வரி '92

6/-

மங்கையர் மலர்





பாத்திரம் கழுவ மட்டுமே ஏற்ற பொடிகளை உபயோகித்து உங்கள் கேசத்தை சித்திரவதை செய்கிறீர்களா?

அறிமுகப்படுத்துகிறோம்!

ஒரிஜினல்

மீரா

ஹெர்பல் சீயக்காய் பவுடர்

கேசத்திற்கு முழுப் பராமரிப்பு





சீயக்காய் கதை :

கேசத்திற்கு சீயக்காய் மிகவும் நல்லது. ஆனால், தரம் தாழ்ந்த கலப்படம் செய்யப்பட்ட சீயக்காய் பொடிகள் கேசத்தை நாசமாக்கும். அவை பாத்திரம் கழுவத்தான் ஏற்றவை. இன்றைய சூழ்நிலையில் அதை வீட்டிலே தயாரிக்க உங்களுக்கு நேரம் இருக்கிறதா? அதிலுள்ள சிரமத்தையும் எண்ணிப்பாருங்கள். சீயக்காய் சோப்புகள் கிடைக்கின்றன. ஆனால் அதிலுள்ள கொழுப்பினால் கேசம் ஒட்டிக் கொண்டு சிக்குப்பிடிக்கும்.

சீயக்காய்ப் புரட்சி :

இப்போது வந்திருக்கும் மீரா ஒரிஜினல் ஹெர்பல் சீயக்காய் பவுடர் வீட்டிலேயே தயாரிக்கப்படும் சீயக்காய் போலவே, நன்மை தரும் மூலிகைகளும், இயற்கையான கண்டிஷனரும் கொண்டு கேசத்தைப் பராமரிக்கிறது. பொடுகை நிரந்தரமாக நீக்குகிறது.



Beauty Cosmetics

சென்னையில் மட்டுமல்ல, பல ஊர்களிலும் மலேரியாவும், டைபாய்டும் அதிகரித்துள்ளது. இதற்கு சென்னையைப் பொறுத்தமட்டில் மாநகராட்சி என்னென்ன நடவடிக்கை எடுத்துள்ளது?

மாதம் மும்மாரி பெய்த காலம் மலையேறிப் போய் இன்றைக்கு ஒரு மழை பெய்தாலே இடுப்பளவு நீரில் இன்னல்களை அனுபவிக்கிறார்கள் பொது மக்கள். மழை நின்ற பிறகும் வடியாத நீர்த்தேக்கத்தில் உற்பத்தியாகும் கொசுக் கூட்டங்கள் மலேரியா, பைலேரியா போன்ற நோய்கள் பரவக் காரணமாயிருக்கின்றன. கொசுக்களில் உள்ள வகைகளை மக்கள் அறிந்திருக்க மாட்டார்கள். ஆனால் மாம்பலம் கொசு, சைதாப்பேட்டை கொசு போன்ற பேட்டைக் கொசுக் கூட்டங்களை அறியாத மக்களே கிடையாது. இதற்கெல்லாம் ஏதாவது நடவடிக்கை எடுத்துள்ளார்களா?

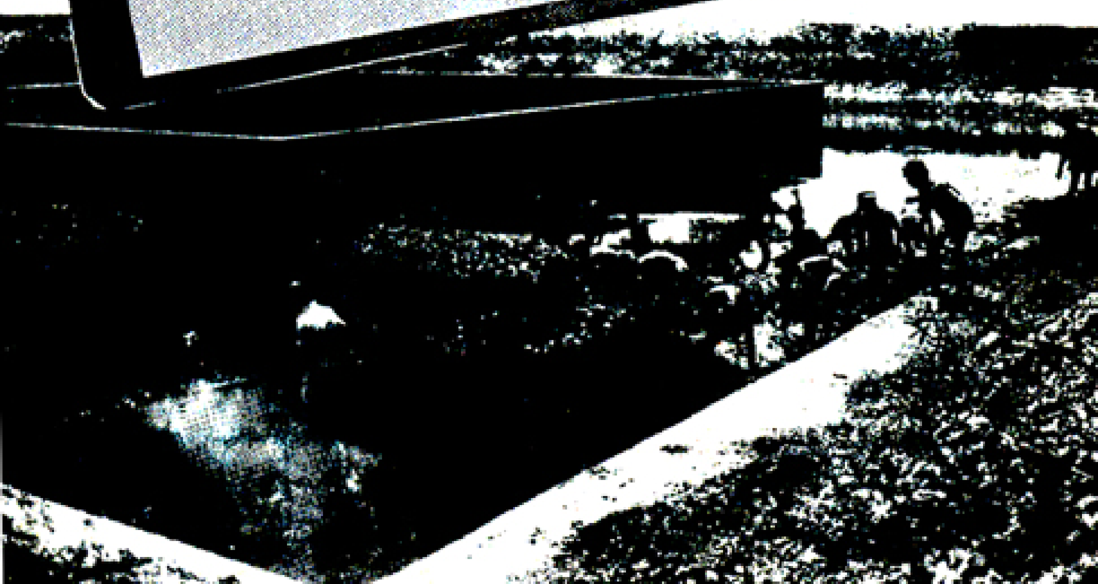
மாநகராட்சி கமிஷனர் திரு. இராமுவும், மக்கள் தொடர்பு அலுவலர் திரு. என். வி. பாலுவும் மற்றும் அதிகாரிகளும் கூறியவை -

கேள்வி : அதிசீக்கிரத்தில் பரவக்கூடிய மலேரியா, பைலேரியா போன்ற நோய்கள் எவ்வகைக் கொசுக்களால் பரவுகின்றன?

கொ. கஜபதி : (பூச்சியியல் வல்லுநர்) நான் சொன்னால் கோபித்துக் கொள்ளாதீர்கள். 'The female species is more dangerous' என்று ஒரு ஆங்கிலப் பழமொழி உண்டு. மற்ற இனங்களுக்கு இது பொருந்துகிறதோ இல்லையோ கொசுக்களைப் பொறுத்தவரையில் இது நூற்றுக்கு நூறு சரியே. எப்படியென்றால் தன் இன விருத்திக்காக பெண் கொசுக்கள் (மட்டுமே) மற்ற இனங்களைக் கடிக்கும் போது மலேரியா போன்ற கொசு நோய்கள் பரவுகின்றன.

நிரம்ப நாட்பட்ட கழிவு நீர்த் தேக்கத்தில் உற்பத்தியாகும் கொசுக்கள் பயங்கரமான யானைக்கால் நோய் பரப்பும் தன்மை கொண்டவை. மற்றொரு வகைக் கொசுக்களால் பரவும் டிங்கு ஜுரம் (1964ல் பெரும்பான்மையாகக் காணப்பட்டது) (100%) பெரும்பாலும் ஒழிக்கப்பட்டு விட்டது.

ஆரோக்கியமான சென்னையாக மாறுமா?





கேள்வி : கூவம் கொசு உற்பத்தி மையம், தாழ்வான பகுதிகள், கழிப்பறைகள் இவைகளைத் தவிர வேறெந்த இடங்கள் எல்லாம் கொசுக்கள் பரவக் காரணமாயிருக்கின்றன?

பதில் : ''வடசென்னை என்று எடுத்துக் கொண்டால் அதைச் சுற்றி ஓட்டேரி, பங்கிங்காம், கூவத்தின் ஒரு பகுதி ஓடுகிறது. தென்சென்னையைச் சுற்றி அடையார், மாம்பலம் ஏரிகள் மற்றும் பக்கிங்காம் கெனாலின் ஒரு பகுதி ஓடுகிறது. கொசுக்கள் அதிகமாகப் பரவும் இவ்வகை இடங்களைத் தூய்மையாக்க வேண்டுமென்றால் எத்தனை காலமாகவோ புதைந்து கிடக்கும் அடிமட்டத்திலிருந்து அழுக்குகளை முதலில் அகற்றி பின் கடல் நீரைப் பாயச் செய்தால்தான் மக்கள் விருப்பப்படி கூவம் மணக்கும். இது ஒரு நாட்பட்ட திட்டம். பெரும்பாலும் அழுக்கு நீர் தேங்கும் இவ்வகை இடங்களில்தான் கொசுக்கள் உற்பத்தியாகும். ஆனால் இதையும் தவிர 'பாஷ்' ஏரியா என்று சொல்லக்கூடிய பங்களாக்களிலும் நீர்த்தேங்கி விடுவதால் அங்கும்தான் கொசுக்கள் பெருகி விடுகின்றன.

கேள்வி : மழை பெய்த மறுநாளே முழங்கால் அளவு நீர் தேங்கி நிற்கும் சாலைகளின் புகைப்படமே பெரும்பாலும் நாளிதழ்களின் முதற்பக்கத்தில் இடம் பெறும். அதை மாற்ற கொசுக்கள் பரவ விடாமல் தடுக்க ஏதாவது நடவடிக்கைகளை எடுத்தீர்களா?

கஜபதி : சென்னையைச் சுற்றி 550 கி.மீ. தூரத்திற்கு ஓடும் வடிகால் கால்வாய்களில் இட்டத்தட்ட 420 கி.மீ. தூர வடிகால்வாய்களை மழை வருவதற்கு முன்பே சுத்தப்படுத்தி நீர் தேங்காமல் உடனடியாக வடிவதற்கு முன்னேற்பாடுகளை மேற்கொண்டோம். மழை நீர் பெரும்பான்மையாக தங்கி விடும் தாழ்வுப் பகுதிகளில் உடனடியாக மாநகராட்சி ஆட்கள் மூலம் கொசு பரவ விடாமல் தடுக்க மருந்து அடித்தும், கிணற்று நீரில் கம்பூஷியா மீனை விட்டும் உடனடியாக நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டோம். இதனால் மலேரியா வால் 5000 பேர் பாதிக்கப்பட்ட போன ஆண்டை விட இந்த ஆண்டு முன்னதாகவே எடுத்த மேற்சொன்ன நடவடிக்கைகளால் 60லிருந்து 70 சதவிகிதம் வரை கொசுத் தொல்லை தவிர்க்கப்பட்டது என்று உறுதியாகக் கூறலாம்.

கேள்வி : வீடுகளில் என்ன நடவடிக்கை எடுத்தீர்கள்?

கஜபதி : இந்த இடத்தில் அடுக்கு மாடிக் கட்டிடத்தைப் பற்றி குறிப்பிட்டேயாக வேண்டும். இவ்வகைக் கட்டிடங்கள் கட்ட ஆரம்பித்து முடிவு பெற கிட்டத்தட்ட பத்து மாதத்திலிருந்து ஒரு வருடம் வரை ஆகின்றன. அந்த நாட்களில் கட்டிடம் காய்வதற்காக நீரைத் தேக்கியும் மழை பெய்தால் நீர் தேங்கியும் கொசுக்கள் பரவுவதற்கு ஏற்ற சூழ்நிலையினை அவர்கள் உண்டாக்கி விடுகிறார்கள். இதில் மாநகராட்சி அவர்களுக்கு வேண்டுகோள் விடுத்தாலும் சரி, பின் தகுந்த நடவடிக்கைகள் மேற்கொண்டாலும் சரி சம்பந்தப்பட்டவர்கள் மெத்தனமாக இருந்து விடுகிறார்கள்.

நாராயணன் : (கொசுக்கொல்லி மருந்து விற்பனையாளர்) ''கொசுக்கள் பரப்பும் நோயின் விபரீதத்தை அறியாத பாமர ஜனங்

களை விட அதனைப் பற்றி நன்கு அறிந்த படித்தவர்கள் மற்றும் பெரிய வீட்டைப் பராமரிக்கும் பணக்காரர்கள் பலரிடம் பிடி வாத குணம் நிறையவே இருக்கிறது. நீர்த் தேங்கும் பூச் ஜாடி, தொட்டி போன்றவற் றில் கொசுத் தடுப்பு மருந்தினைப் போட மாநகராட்சி ஊழியர்களை அனு மதிக்காத தோடு, தன்னுடைய பங்களா குப்பையில் லாமல் இருந்தால் சரி என்று தங்கள் குப்பைகள் அனைத்தையும் கன்னாபின்னா வென்று வெளியே கொட்டி விடுவார்கள்.''

கேள்வி : மாநகராட்சி, மக்களிடம் என்ன எதிர்பார்க்கிறது?

சுஜபதி : ஒரு முழுமையான விழிப் புணர்வு வேண்டும். கிட்டத்தட்ட இரண் டரை கோடி ரூபாய் ஒவ்வொரு ஆண்டும் நமது அரசாங்கம் கொசு ஒழிப்புத் திட்டத் திற்குச் செலவிடுகிறது. இம் மாபெரும் பணியில் மக்களும் ஒத்துழைத்தால்தான் நல்ல பலன் கிடைக்கும். பொதுவாக எங்குமே நீரை ஒரு வாரத்திற்கு மேல் தேங்க விடாதீர்கள். (ஆறு நாட்களில்தான் கொசு முட்டையிட்டு பெரிதாகி முழுமை யான வளர்ச்சியுறுகிறது) தண்ணீர் நிரம்பும் தொட்டிகளை வாரத்திற்கு ஒருமுறை கண் டிப்பாக நீரே இல்லாமல் உலர விடுங் கள். அப்படி முடியவில்லை என்றால் தொட்டிகள் முழுமையாக இண்டு இடுக்கு இல்லாமல் மூடி இருக்க வேண்டியது ரொம்ப அவசியம்.

தனியார் மருத்துவமனையில் மலேரி யாவிற்கு சிகிச்சை பெற்றால் உடனடியாக மாநகராட்சிக்கு தெரிவிப்பது நல்லது. இதை மேல் குடிமக்கள் பெரும்பாலும் செய்வதில்லை. அவ்வாறு எங்களுக்கு அறி விக்கப்பட்டால் பாதிக்கப்பட்ட நபர் இருக் கும் இடங்களைச் சுற்றி கொசுக் கொல்லி மருந்து அடித்தும், குடிக்கும் கிணற்று நீரில் மீன் போடுவது போன்ற நடவடிக்கைகளை உடனடியாக எடுத்தும் நோய் பரவுவதை தடுக்க முடியும்.

மேலும் சமூகநல அமைப்புகள், மக ளிர் மன்றங்கள், கல்லூரி மாணவ மாணவி கள் போன்றவர்கள் பள்ளிச் சிறுவர்களுக் கும் குடிசை மக்களுக்கும் சுகாதாரத்தின் அவசியத்தைப் பற்றி அறிவுறுத்தலாம். பாதிக்கப்பட்ட இடங்களைப் பற்றியும், எடுக்கும் நடவடிக்கைகளில் உள்ள புதிய முறைகளையும் எங்கள் கவனத்திற்குக் கொண்டு வர வேண்டியது மக்களுடைய கடமையாகும்.

இறுதியாகக் கொசுக்கள் பரப்பும் நோய் ஒழிப்புப் பணியில் மேற்கொண்ட புதிய முறைகளை விவரித்து கமிஷனர் திரு. இராமு பேசுகையில்,

''கிட்டத்தட்ட 50 லட்சம் சென்னை வாழ் மக்களின் குப்பையினை 10,000 மாநக ராட்சி ஊழியர்கள் தினமும் சுத்தம் செய்கி றார்கள். மலேரியா நோய்த் தடுக்கும் பணியில் ஒன்று. தொழிற்சாலைகளி லிருந்து கிடைக்கும் கழிவு எண்ணெயைக் கொசுக்கள் உற்பத்தியாகும் அல்லது பரவி கள் என்று சுத்தமான நீரில் மட்டுமே மலேரியாவைப் பரப்பும் அனோபி லிஸ் கொசு உற்பத்தியாகிறது. எனவே நீர்த்தொட்டிகள், கிணறுகள், இவற்றை வலை, மரத்தடுப்பு, ஆஸ்பெஸ்டாஸ் பிளாஸ்டிக் பலகைகள் இவற்றில் ஏதா வது ஒன்றினைக் கொண்டு கொசு நுழையாதபடி இறுக்க மூடி விடவும். அவ்வப்போது மூடி சரியாக உள்ளதா என்று பரிசீலிக்க வேண்டும். வீட்டின் கழிவுநீர்க் குழாய்கள் மூடி இருக்க வேண்டும். இல்லாவிடில் சுற்றியுள்ள செடிகளுக்கு நீர் ஓர் இடத்தில் தேங் காமல் பாயும்படி செய்வது மிக அவ சியம். உபயோகிக்கப்படாத எந்தப் பாத்திரத்திலும் (குறிப்பாக உரல், பழைய டயர், உடைந்த ஜாடி, டின்) நீர் சேராதபடி பார்த்துக் கொள்வது முக்கியம். கிணறுகள், நீர்த்தொட்டி களில் உள்ள 'லார்வா' கொசுக்களை அழிக்க கப்பி, கம்பூஷிய வகை மீன் களைப் போடுவதற்கு ''மலேரியா ஆராய்ச்சி நிறுவனத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். (தொ. எண். 611702)

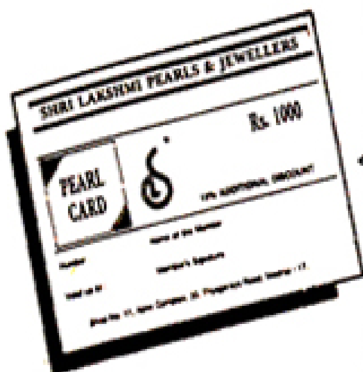
அலட்சியப் போக்கின் விளைவு

சூரிய ஒளி தண்ணீரைச் சுத்தப் படுத்தி விடும் என்று கிட்டத்தட்ட 25,000 நீர்த் தொட்டிகள் மூடப்படாமல் திறந்து வைக்கும் சென்னை நகரவாசி களின் அலட்சியப் போக்கின் விளைவு என்ன தெரியுமா? மலேரியாவால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் மொத்த எண் ணிக்கையில் 60% தமிழ்நாட்டைச் சேர்ந் தவர்கள் என்பதுதான். உரலில் இருக் கும் ½'' அளவுத் தண்ணீர் கூட உல ராமல் இருந்தால் அதில் 5000 கொசுக்கள் பெருகி விடும் ஆண் டொன்றுக்கு. இந் நோயின் தீவிரத் தைப் பற்றி பள்ளிக் குழந்தைகளிடமும் மக்களிடமும் ஒரு விழிப்புணர்ச்சியை ஏற்படுத்த 'Intach' என்ற நிறுவனத்தின் மூலம் பல பயனுள்ள திட்டங்களை நிறைவேற்றும் • திருமதி டெபோரா தியாகராஜன் நடுத்தர மக்களுக்குக் கூறும் அறிவுரை :

''கிணறுகள் 'ஓவர்ஹெட்' டாங்கு

உங்கள் வருங்காலம் வளம் பெற ஸ்ரீ லக்ஷ்மி பேர்ல்ஸ் & ஜூவல்லர்ஸ் வழங்கும் பண்டிகைக் கால சேமிப்புத் திட்டங்கள்

மாதத் தவணை	செலுத்தும் மாதங்கள்	மொத்தம் செலுத்தும் தொகை	தவணை முடிவில் கிடைப்பது	அதன் மதிப்பு	அன்பளிப்பு
ரூ. 60	9	ரூ. 540	20 கிராம் முத்து	ரூ. 810	எவர்சில்வர் லஞ்ச் பாக்ஸ்
ரூ. 100	9	ரூ. 900	33 கிராம் முத்து	ரூ. 1350	எவர்சில்வர் டிபன் பாக்ஸ்
ரூ. 150	6	ரூ. 900	அமெரிக்கன் டைமண்ட் சில்வர் நகை	ரூ. 1350	எவர்சில்வர் டிபன் கேரியர்



இருவழி ஆதாயம்!

ரூ. 1000 அல்லது ரூ. 500 மதிப்புள்ள முத்து அல்லது அமெரிக்கன் டைமண்ட் சில்வர் நகைகள் வாங்கினால், ஸ்ரீ லக்ஷ்மி பேர்ல் கார்டு வழங்கப்படும்.

△ இந்தக் கார்டு வைத்திருப்பவர்களுக்கு, 5 ஆண்டுகளுக்கு எமது ஷோரூமில் வாங்கும் நகைகளுக்கு 10% கூடுதல் சிறப்புத் தள்ளுபடி கிடைக்கும்.

△ ஐந்து ஆண்டு முடிவில், இப்போது நீங்கள் வாங்கும் மதிப்புக்கு ஈடான முத்து அல்லது அமெரிக்கன் டைமண்ட் சில்வர் நகைகள் இலவசம்!

ஐதராபாத் முத்துக்கள் மற்றும் அமெரிக்கன் டைமண்ட் நகைகள் கண்காட்சி விற்பனை!

27.12.91 முதல் 13.1.92 வரை *

இடம்: ஹோட்டல் ஆர்த்தி காட்டேஜ் எண் 2,
9, பெருமாள் கோவில் மேற்கு மாட வீதி
மதுரை 625 001. போன் : 33345, 31571

ஸ்ரீ லக்ஷ்மி பேர்ல்ஸ் & ஜூவல்லர்ஸ்

11, அபெக்ஸ் காம்ப்ளெக்ஸ் தியாகராயா ரோடு,
பாண்டி பஜார், (நாகேஷ் தியேட்டர் அருகில்) சென்னை - 17.

* இந்த விளம்பரத்தை கொண்டு வந்தால் 10% சிறப்புத் தள்ளுபடி உண்டு.

மாம்பலம் கொசு சைதாப் பேட்டை கொசு என்ற மக்களிடையே பிரபலமடைந்து விட்டன... ஆனால் உண்மை என்னவெனில் 'அனோ பிலிஸ்' என்ற ஒருவகைக் கொசுக்கள் தான் மலேரியா ப்ளாஸ்மோடியம் என்ற ஒட்டுண்ணிகளை மனித உடலில் பரப்புகின்றன. பின் அவை மனிதனின் சிவப்பு உயிரணுக்களிலும், ஈரலிலிருக் கும் செல்களிலும் ஜீவிக்கின்றன. மலே ரிய ஜுரத்தினால் பாதிக்கப்பட்டவ ரைக் கொசு கடிக்கும் போது மலேரிய ஒட்டுண்ணிகளையும் சேர்த்து உறிஞ்சி விடுகிறது. மற்றவர்களை அவ்வகைக் கொசுக்கள் கடிக்கும் போது அவர் களும் மலேரிய நோயினால் தாக்கப் படுகிறார்கள். அடிக்கடி மலேரியக் காய்ச்சல் வருபவர்களுக்கு நிரந்தரமாக ஈரல் பாதிக்கக்கூடும். சில சமயங்களில் மலேரிய ஜுரத்தால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகள் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி இன்றி இறந்து விடவும் செய்கின்றன. சென்னையில் மட்டும் (1990ம் ஆண்டு) மலேரியாவால் பாதிக்கப்பட்டவர் களின் எண்ணிக்கை 1,00,000க்கும் மேல். மேலும் சென்னையில் புதிதாக பரவத் தொடங்கியுள்ள (Falcipuram) பால்ஸிபுரம் மலேரிய நோய் மனித மூளையை கடுமையாகத் தாக்கக்கூடிய ஒன்று. இந் நோயினால் பாதிக்கப் பட்ட சிறுவர்கள் மிகவும் ஆபத்தான நிலைமையை அடையக்கூடும்.

யிருக்கும் கூவம் அடையார் நதி மேல் பரவ லாக தெளித்ததில் 40% கொசுக்களை லார்வா பருவத்திலேயே அழித்து விட முடிந்தது. மற்றொன்று சுற்றுப்புற சுகா தாரத்தோடு தன்னைப் பற்றிய சுகாதார உணர்வும் மக்களிடையே ஏற்பட வேண் டும் என்கிற எண்ணத்தில் 'Child to child' என்கிற திட்டத்தினைத் தொடங்கியுள் ளோம். இதன் மூலம் ஏழை மாணவர்கள் சுகாதாரத்தின் அவசியத்தைப் பள்ளிப் பருவத்திலேயே உணர்வதோடு அவர் களைச் சார்ந்த பெற்றோர்களும் குழந்தை களின் மூலம் உணருமாறு செய்கிறோம். இவ்வளவிற்கும் அப்பால் சமூகநல அமைப்புகளும், படித்த மாந்தர்களும் எங்க ளுடன் கைகோர்த்து இப் பணியில் ஒத் துழைத்தால் அழகிய சென்னை மாநகருக்கு முன்பே ஆரோக்கியமான தூய்மையான சென்னையை நம்மால் நிச்சயமாக நிர் மாணிக்க முடியும்'' என்றார்.

தொகுப்பு : கீதாஜி

முதல் பரிசு : ரூ. 300/-

சம்பூர்ணா கேக்

தேவையான பொருட்கள் :

இளசான காரட், பீட்ருட், சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கு, வெள்ளைப் பூசணிக் காய் (தோல் நீக்கிய பின்பு), சர்க்கரைப் பூசணிக்காய்
- தலா 50 கிராம் அளவு
(நைஸாகத் துருவிக் கொண்டது)
இதே அளவு அதாவது தேங்காய்ப் பூ
- 250 கிராம்,
டால்டாவும் நெய்யும் - தலா 75 கிராம்,
கோவா - 50 கிராம்,
சர்க்கரை 350 கிராம்,
முந்திரிப் பருப்பு
இரண்டிரண்டாக நறுக்கியது - 25,
ஏலக்காய் - 6 அல்லது
ஏலம் பிளேவர் - 6 சொட்டுகள்,
கேசரி பவுடர் (மெரூன் கலர்)



செய்முறை :

இளசாகத் துருவி வைத்த காய்கறித் துருவல்களை 2 ஸ்பூன் நெய், டால்டா வுடன் ஒரு அடி கனமான உருளியில் போட்டு இலேசாக வறுத்து, இதோடு சர்க்கரை, தேங்காய்ப் பூ, கோவாவும் இன்னும் 2 ஸ்பூன் நெய்யும் சேர்த்து மெது வாகப் பாத்திரத்தில் ஒட்டிக் கொள்ளாத வாறு வேகவிட்டு இளக்கிக் கொடுக்கவும். ஒரு தரம் கையில் தொட்டுப் பார்த்துச் சர்க்கரை சரியாகச் சேர்ந்து பாகு பூத்து வரும் சமயம் 2 ஸ்பூன் நெய்யைத் தவிர மிகுதி நெய், டால்டா, கேஸரி, ஏலப் பொடி சேர்த்துப் பாத்திரத்தின் சைடு ஓரங்களில் ஒட்டிக் கொள்ளாதவாறு கை விடாமல் கிளறிக் கொடுத்துக் கொண்டே, நெய் தடவிய 'டிரே'யில் பரவலாக ஊற்ற வும். உடனே மேலாக, ஒடித்து வைத்த முந்திரித் துண்டுகளையும் எடுத்து வைத்த நெய்யில் வறுத்துப் பரவலாகப் போட்டுத் தூவி விடவும். அப்படியே குளிர விட்டு விட்டு, நன்கு ஆறியதும் நம் தேவை போல் வடிவம் வரும்படி 'டயமண்ட்' ஆகவோ, 'ஸ்கொயர்' ஆகவோ கூரான கத்தியால் கட் பண்ணி விட்டு எடுத்துப் பரிமாறவும்.

சிறு குறிப்பு : இது மிகவும் மென் மையாகவும், நல்ல ருசியாகவும் இருப்ப தோடு, கறிகாய்களின் முழு சத்தோடும் இருக்கும். இன்னும் கெட்டியாக கோதுமை அல்வா போல் சாப்பிட வேண்டும் என்றால் ஃபிரிஜ்ஜில் எடுத்து வைத்து விட்டால் அடுத்த நாள் கடையில் வாங்கும்





வெல்லம் - 200 கிராம்,
மைதா மாவு - 1½ கப்,
ஏலக்காய் - 5,
பொரித்தெடுக்க எண்ணெய்
- ¼ லிட்டர்,
கேசரிப் பவுடர் - 1 சிட்டிகை.

செய்முறை :

பாசிப் பயிறை சுத்தம் செய்து பொன் னிறமாக வறுத்து மிக்ஸியில் மாவாக்கிச் சலித்து குறுணைகளை அகற்றி விட வேண்டும்.

வெல்லத்தைத் தூளாக்கிக் கால் டம்ளர் தண்ணீர் ஊற்றி இளம் பாகு பதத்தில் வந்ததும், மாவில் ஏலக்காய் தட்டிப் போட்டு பாகை ஊற்றிக் கிளறி கெட்டி யாகப் பிசைந்து கொள்ள வேண்டும். பிறகு அம்மாவினை சிறு திராட்சை அளவிற்கு உருட்டி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

மைதா மாவில் கேசரிப் பவுடர், தேவையான அளவு உப்பைச் சேர்த்துத் தோசை மாவு பதத்தில் கரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். வாணலியில் எண்ணெயை ஊற்றிக் காய்ந்ததும், உருட்டி வைத்துள்ள உருண்டைகளை மூன்று மூன்றாகச் சேர்த்து மாவில் தோய்த்து எண்ணெயில் போட்டு இருபுறமும் வேகவிட்டு எடுக்க வேண்டும்.

அதிக நாட்கள் கெடாமல் இருக்கும். செய்வதும் எளிது. தோல் பருப்புப் பிடிக் காதவர்கள் பயத்தம் பருப்பிலும் செய்ய லாம்.

- விமலா சண்முகவேல், சங்கராபுரம்.

ஆறுதல் பரிசு : ரூ 50/-

தயிர் டிக்கி

தேவையான பொருட்கள் :

புளித்த கெட்டித் தயிர் - 2 கப்,
கோதுமை மாவு - 1 கப்,
பெரிய வெங்காயம் - 2,
பச்சை கொத்துமல்லி - சிறிதளவு,
இஞ்சி - சிறிதளவு,
பச்சை மிளகாய் - 6,
காரட் துருவியது - 4 ஸ்பூன்,
கருவேப்பிலை கொஞ்சம்,
விரும்பினால் தேங்காயைப்
பல்லு பல்லாகக் கீறிப் போடவும்.

செய்முறை :

வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், கொத்து மல்லி, இஞ்சி இவைகளைப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். புளித்த தயிரில் கோதுமை மாவைப் போட்டு தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்துக் கலந்து அதனுடன் நறுக்கி வைத்துள்ளவைகளைக் கலக்கவும். கறிவேப்பிலையைக் கிள்ளிப் போடவும். போண்டா பதத்திற்கு மாவு இருக்க வேண்டும். தண்ணீர் சேர்க்கக் கூடாது. அடுப்பில் எண்ணெயை ஏற்றி போண்டா அளவிற்கு மாவை உருட்டிப் போடவும். பொன்னிறமாக வெந்த பிறகு எடுத்து ஸாஸ், சட்டினியுடன் பரிமாறலாம். விசே ஷங்களுக்குத் தயிர் தோய்த்து மீந்து விட்டால் எத்தனை மோர்க்குழம்பு பண்ணு வது என்று அலுத்துக் கொள்ளும் பெண் மணிகளுக்கு இது ஒரு வரப்பிரசாதம்.

- சாந்தி கஸ்தூரி ரங்கன், புது தில்லி

* வாசலில் பொங்கல் பானைக் கோலம் போடு கிறோம் அல்லவா? அதற்குக் கலர் கொடுக்க காவியைக் கரைத் துப் பானைக்குள் பூசிவிடுங்கள். ஒரிஜினல் பானை போல் காட்சி அளிக்கும். அல்லது செங்கல்லைப் பொடித்து சலித்துப் போடுங்கள். கலர் அற்புதமாய்ப் பானை போலவே காட்சி அளிக்கும்.

- ஐஸ்வர்யா

ஆறுதல் பரிசு : ரூ 50/-

மெட்டி முறுக்கு

தேவையான பொருட்கள் :

அரிசி மாவு - 2 கப்,
மைதா மாவு - ½ கப்,
சன்ன ரவை - 1 மேசைக்கரண்டி,
தேங்காய்த் துருவல் - 1 மூடி,
வெண்ணெய் - 1 பெரிய
எலுமிச்சை அளவு,
சிறிது எள், சீரகம்,
மிளகாய் வற்றல் - 2,
பொட்டெடுக்க எண்ணெய்.

செய்முறை :

தேங்காய்த் துருவலுடன் 2 மிளகாய் வைத்து சற்றே நறநறவென்று அரைத்து, அதை மேற்குறிப்பிட்டுள்ள பொருட்க ளுடன் உப்பு சேர்த்துப் பிசைந்து கொள்ள வும். நீளமாகக் குழல் போல் இட்டு பின் மெட்டியைப் போல் இரண்டு சுற்றுச் சுற்றி எண்ணெயில் போட்டு எடுக்கவும். வாயில் போட்டால் கரையும்.

- சாந்தா ராமசாமி, சென்னை - 34.







அல்வா போல் இறுகி இருக்கும். கறி காய்கள் வீட்டில் ரெடியாக இருக்கும் போது நம் அவசரத் தேவைக்கு ஏதாவ்து ஸ்வீட் செய்யணும் என்றால் சமயத்தில் கைகொடுக்கும்.

- சித்ரா, ஹைதராபாத் - 16.

இரண்டாம் பரிசு : ரூ 200/-

வாழைப் பழ குலோப்ஜாமூன்

தேவையான பொருட்கள் :

- சர்க்கரை - ½ கிலோ,
- ரவை - 50 கிராம்,
- மைதா - 50 கிராம்,
- வாழைப்பழம் - 1,
- தேங்காய்ப் பால் அரை கப்,
- பேரீச்சம் பழம் - 5,
- முந்திரிப் பருப்பு - 10 கிராம் அளவு,
- காரட் - 1,
- கடலைப் பருப்பு - 50 கிராம்,
- ஏலம் - 10,
- க. எண்ணெய் - ½ லிட்டர்.

செய்முறை :

முதலில் ரவை, மைதா இரண்டையும் கொஞ்சம் நெய் ஊற்றி தனித்தனியாக வறுக்கவும். பின் சூடு ஆறியவுடன் தேங் காய்ப் பாலையும், வாழைப் பழத்தையும் போட்டு நன்றாகப் பிசையவும். சிறு சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி வைக்கவும். பின் பேரீச்சம்பழம், காரட் பொடியாக நறுக்கவும். கடலைப் பருப்பை வேகவைத்துத் தண்ணீரை நன்றாக வடிகட்டவும். பின்பு சீனியை கம்பிப் பதம் வரும்வரை பாகு காய்ச்சவும். வாணலியை அடுப்பில் வைத்து எண்ணெயை ஊற்றவும். எண் ணெய் காய்ந்ததும் உருட்டி வைத்துள்ள உருண்டைகளைப் போட்டு சிவக்க வெந்ததும் சீனி பாகில் போட்டு உலுக்கி வைக்கவும். பின் வாணலியை வைத்து நெய் முழுவதையும் ஊற்றி, காய்ந்ததும் முதலில் முந்திரிப் பருப்பைப் போட்டு சிவக்க வெந்ததும், காரட், பேரீச்சம், கடலைப் பருப்பு எல்லாவற்றையும் போட்டு நன்றாக வதக்கி, உருண்டைகளைப் போட்ட சீனி பாகில் போட்டு நன்றாகக் கிளறி விடவும். ஏலத்தையும் பொடி பண்ணிப் போடவும். இதை மறுநாள் ஊறியவுடன் சாப்பிட்டால் நன்றாக இருக்கும்.

- ஜெயந்தி செல்வராஜ், பழனி.

மூன்றாம் பரிசு : ரூ 100/-

கிரேப் பப்ஸ் :

தேவையான பொருட்கள் :

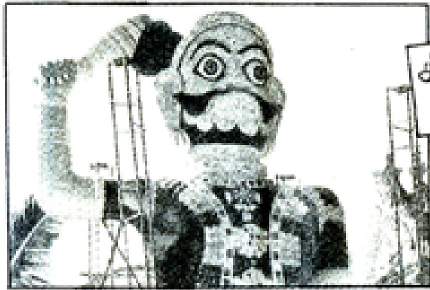
- பாசிப் பயறு - ¼ கிலோ,

கல்கி

அதிக பக்கங்கள் :
அதே விலை

12.1.92

பொங்கல் சிறப்பிதழ்



கிராம தேவதைகள்
- பக்திக் கட்டுரை

ஞாபக சக்தியைப்
பெருக்குவது எப்படி...?
- உங்கள் முன்னேற்றத்துக்கு

ஃபாஷன் பக்கம்
- இளையதலைமுறைக்கான
லேட்டஸ்ட் தகவல்கள்



பத்மா ரவிசங்கர் எழுதும்

டான் கலிலியோ

புதுமையிலும் புதுமையான மர்மத் தொடர்

5.1.92 இதழ் ஈரோடு நகரச் சிறப்பிதழ்...

- நான்கு மருமகள்களோடு ஒத்துப் போகும் மாமியார்!
  - ஒரு கூட்டுக் குடும்பத்தின் கதை
- மஞ்சள் வியாபாரமும் அரசின் மெத்தனமும்!
  - "இதே நிலை நீடித்தால் பூசிக் குளிக்கும் மஞ்சளுக்குக் கூட தட்டுப்பாடு வரும் வாய்ப்பிருக்கிறது" என்கிறார்கள் வியாபாரிகள்!
- பால்ய விவாகம் முதல் கலெக்டர் பேட்டி வரை இன்னும் ஏராளச் செய்திகள்! படிக்கத் தவறாதீர்கள்.

ஒரு விளக்குமாறின் குமுறல்

ஓரிடத்தைச் சுத்தப்படுத்த முதலில் தேவை விளக்குமாறுதான். ஆனால் மிகவும் நல்ல வேலையைச் செய்யும் அதைத்தான் மனிதர்கள் எவ்வளவு இழிவுபடுத்துகிறார்கள்!

குப்பையை விளக்குமாறால் கூட்டி அதன் மேலேயே போட்டு வைப்பார்கள். 'துடைப்பக் கட்டை' எனும் வசவும் பிரசித்தம் -

இந்தக் கொடுமையைச் சகிக்காமல் விளக்குமாறுக்கு ஆறுதல் சொல்வது போல ஒரு நூலே வடமொழியில் உள்ளதாம்.



மாநிலக் கல்லூரியின் சமஸ்கிருதப் பேராசிரியர் ஆர். தியாகராஜன் இதைப் பற்றி விளக்குகிறார் -

''விளக்குமாறின் பெருமைகளையும், அது நமக்குச் செய்யும் உதவிகளையும், மறந்து நாம் அதற்குச் செய்யும் கொடுமைகளை விளக்கும் வண்ணம் 26 பாடல்கள் கொண்ட ஒரு சிறிய நூலே உள்ளது. ஜக்கு சிங்கராயர் 'ஸம்மார்ஜனீ ஸ்தவம்' என்ற பெயரில் இந்த நூலை இயற்றியுள்ளார். அதில் சில பாடல்களையும், அதன் பொருளையும் சொல்கிறேன்'' - என்றார்.

'விளக்குமாறே! உலகிற்குப் பல உதவிகள் செய்யும் உன்னை யார் அவமதித்தாலும் உன் உதவி இல்லாமல் இருக்க முடியுமா?'

காலையில் உறக்கம் கலைந்தவுடன் மற்ற காரியங்களைச் செய்யுமுன்பு (வீடு கூட்ட) உன் உதவிதானே தேவை!



● தியாகராஜன்

அரண்மனையோ, கோவிலோ, மடமோ, சமையலறையோ, ஆசிரமமோ, மாட்டுக் கொட்டகையோ - மனிதர்கள் வசிக்கும் எந்த இடமானாலும் உன் செல்வாக்கு வணக்கத்திற்குரியதே!

உபநயனம், விவாஹம் போன்ற நேரங்களில் வேதம் படித்த பெரியவர்கள் வந்து அமருமுன்பாக முதலில் வந்து நடமாடி அவ்விடத்தைப் புனிதப்படுத்துபவள் நீதானே?

குழந்தைகளின் பால பருவத்தில் திருஷ்டி தோஷங்கள் நீங்க உன் உடலின் சில பாகங்களைத் தீயிட்டுச் சுற்றி தோஷ சாந்தி செய்வது வழக்கம்தானே!

பூதங்கள், துஷ்டகிரகங்கள் போன்றவை களின் பிடியிருந்து விலக - மந்திர தந்திரங்களும் வீணாகிய நிலையில் உன்னைக் கண்டுதானே ஓடுகின்றன!

'பிரசவ அறையின் வாயிலில் உன்னைப் போட்டு வைப்பது நல்ல பாதுகாப்பு' என்ற எண்ணத்தை ஊட்டுமளவு உன் மகிமை உயர்ந்தது.

களத்திலோ வீட்டிலோ சிதறியவைகளை ஒன்று சேர்த்து ஒற்றுமையாக்கும் உன் நற்குணத்தை உலக மக்கள் அனைவருமே கற்க வேண்டாமா?

எத்தனையோ கால்களில் கிடக்கும் தூசிகளைக் கைகளால் துடைத்துச் சுத்தம் செய்யும் உன்னை ஒரு மூலையில் அல்லவா நிறுத்துகிறார்கள்?

நீ உணவையோ, உடைகளையோ, ஆபரணங்களையோ எதிர்பார்ப்பதில்லையே? இடையில் கட்டும் நூல் மட்டும் தானே நீ வேண்டுவது?

உன்னைப் போன்ற பதிவிரதை யார்? முறமாகிய உன் கணவனிடம் நீ கொண்டுள்ள ப்ரியம்தான் எத்தனை? நீ சேகரிக்கும் பொருள் எதையுமே உனக்கென வைத்துக் கொள்ளாமல் உன் நாயகனான முறத்திடமல்லவா தந்து விடுகிறாய்?

நீ எவ்வளவு உதவிகள் செய்துமே உனக்கென எதுவுமே ஒட்டவில்லையே! எந்தப் பதிலுதவியும் எதிர்பாராத உன் சரித்திரம் அற்புதமானது!

வழி வழியாக உதவிகளைச் செய்யவே பிரம்மன் உன்னைப் படைத்திருந்த போதிலும் உன்னைப் பார்ப்பதே அமங்கலம் என்றல்லவா என்னுகிறார்கள்.

இவ்வாறு உனக்கேற்படுகின்ற அவமானங்களையெல்லாம் மனதில் கொள்ளாமல் மறந்து விடு. இது ஒன்றும் புதில்லை. உலகில் நல்லது செய்பவர்கள் எல்லோரையுமே குறை சொல்வதுதானே வழக்கம்!

நீ அதிகமாக பயனுள்ளதாகவும், அவசியமானவளாகவும் இருந்தாலும் மிகவும் அருகில் இருப்பதாலேயே உன்னை யாரும் மதித்துப் பாராட்டுவதில்லை. உன் நிலை இப்படி உள்ளது!

பேட்டி : வைதேகி தேசிகன்

குழந்தைகள் தினவிழாவையொட்டி, சென்னைக்கு அருகேயுள்ள சிவானந்தா சரஸ்வதி சேவாஸ்ரமத்திற்கு தமிழக முதல்வர் செல்வி. ஜெயலலிதா வந்திருந்தார். கடும் மழையையும், புயல் அறிகுறியையும் பொருட்படுத்தாது விழா முழுமைக்கும் அவர் இருந்து குழந்தைகளைப் பாராட்டிய போது, குழந்தைகள் பெரு மகிழ்ச்சி கொண்டார்கள். முதல்வர் பேசும் போது,

''உங்களையெல்லாம் பார்க்கும் போது என்னுடைய பள்ளி நாட்கள் நினைவுக்கு வருகின்றன. கல்வி கற்கும் பருவத்தில் படிப்பு, விளையாட்டு, புதியனவற்றைக் கற்கும் ஆர்வம் மட்டுமே இருக்கும். இவ்வுலகில் நிலையானது கள்ளமில்லாத அன்பு ஒன்றே...''

என உள்ளம் நெகிழ்ந்து பேசினார்.

பரிசு பெற்ற அத்தனை குழந்தைகளும் வரிசையாக வந்து முதல்வரிடம் பரிசினைப் பெற்றுக் கொண்டு, மீண்டும் வரிசையாகப் போய் அமர்ந்து கொண்டனர். ஆச்ரமத்தின் ஒழுக்கக் கட்டுப்பாட்டினையும், அறிவு வளத்தினையும் அவர்களைப் பார்க்கும் போது நன்கு புரிந்து கொள்ள முடிந்தது.



மனத்தின் இறுக்கங்கள்

படுக்கையறைக்குள் எட்டிப் பார்த்த விஜிக்குப் பற்றிக் கொண்டு வருகிறது. மணி எட்டாகப் போகிறது. பாபு படுக்கையை விட்டு எழவில்லை. ஏதோ காமிக்ஸ் படித்துக் கொண்டிருக்கிறான். அவனைச் சுற்றிலும் காமிக்ஸ்களும் விளையாட்டுப் பொம்மைகளும் இறைந்து கிடக்கின்றன. ''சனியனே, உடனே எழுந்து அந்தப் புஸ்தகத்தையெல்லாம் திரட்டி அடுக்கிவை. பொம்மையையெல்லாம் அந்த மரப் பெட்டிக்குள்ளே போடு. படுக்கையைச் சுத்தி ஓரமாக வை!'' என்று கத்துகிறாள்.

பத்து வயது பாபு அவளுடைய கத்தலை லட்சியமே பண்ணாமல் ''முடியாது, போம்மா!'' என்று சொல்லி விட்டு இழுத்துப் போர்த்திக் கொள்கிறான்.

''கடங்காரா, உனக்கு இன்னிக்குச் சோறு, தண்ணி எதுவும் போடமாட்டேன்'' என்று கத்திவிட்டு விஜி சமையலறைக்கு வந்து உட்கார்ந்து கொண்டு அழுகிறாள். தலையில் முணுமுணுத்துக் கொண்டிருந்த வலி தீவிரமாகிக் கண்ணுக்குள் சுர்ர் சுர்ர் என்று குத்துகிறது.

விஜியின் கணவர் அம்பி தீவிரமாக ஏதோ கணக்குப் போட்டுக் கொண்டிருக்கிறார். ஒரு பெரிய கம்பெனியில் சேல்ஸ் ஆபீசர். ஆனால் கடந்த சில மாதங்களாக அவரால் தனது விற்பனை இலக்குகளை எட்ட முடியவில்லை. மேலதிகாரி கூச்சல் போடுகிறார். அவருக்கென்ன? தார்க்குச்சி போடுகிற வேலையோடு சரி, வண்டியை இழுக்கிற மாட்டுக்குத் தானே கழுத்து வலிக்கும். ஜனவரியில் ஒரு முறை பிப்ரவரியில் ஒரு முறை என்று சரக்குகளுக்கு விலையை ஏற்றி விட்டு ஏப்ரலில் பட்ஜட் போட்ட பிறகு மறுபடி விலையை ஏற்றினால் எப்படி விற்பனை உயரும்? மாதத்திற்கு இரண்டு டப்பி வாங்குகிறவன் ஒரு டப்பியோடு நிறுத்திக் கொள்கிறான். இதையெல்லாம் மேலதிகாரியிடம் விளக்கிக் கொண்டிருந்தால் ''சும்மா சாக்குப் போக்கு சொல்லாதே, உனக்கு வயசாயிடுச்சு. சுறுசுறுப்பு குறைஞ்சு போச்சு'' என்கிறார். அதைப் பற்றி நினைக்கும் போதே அம்பிக்கு உடம்பில் ஜிவ்வென்று உஷ்ணம் ஏறுகிறது. பையைக் கட்டி ஓரமாக வைத்து விட்டு எழுந்து விடுகிறார். நல்ல வேளை, இன்னிக்கு விடுமுறை. கெயிட்டி டாக்கிசிலே சார்லி சாப்ளின் படம் போடறான். மார்னிங் ஷோ போயிட்டு வரேன்'' என்கிறார்.

விஜி புயலைப் போல எழுந்து வருகிறாள். ''உங்களுக்குப் பொறுப்பு ஏதாவது இருக்கா. வீடு பூரா ஒரே ஒட்டடை! கொல்லைப் பக்கம் பூராப் புதராக மண்டிக் கிடக்கு! யாரு சுத்தம் பண்றது? நீங்க பாட்டுக்கு ஜாலியாகச் சினிமா போறேன்கிறீங்களே!'''

அம்பி அவளை முறைத்துப் பார்த்து விட்டுக் கோபத்துடன் வெளியேறுகிறார்.





அவர் சினிமாக் கொட்டகைக்குள் போய் உட்கார்ந்த பிறகும் கோபம் அடங்க வில்லை. சார்லி சாப்ளினின் கோமாளிக் கூத்துகளைப் பார்த்த பிறகும் அவரால் சிரிக்க முடியவில்லை. காசு தண்டம்! சிடு சிடுப்பு மாறாமலே வீட்டுக்குத் திரும்பி வருகிறார்.

இது பெரும்பாலான வீடுகளில் நடை பெறுகிற நாடகம்தான். இதற்குக் காரணம் மன இறுக்கம் - டென்ஷன். தினசரி வாழ்க் கையின் அழுத்தங்களால் உடலிலும் மனத் திலும் உண்டாகிற விளைவு. ஆனால் இறுக்கம் என்பது வாழ்க்கையில் இன்றி யமையாதது.

அதை வீணைக்கம்பியின் இறுக்கத் திற்கு ஒப்பிடலாம். வீணைக் கம்பியில் இறுக்கம் இல்லாவிட்டால் நாதம் எழாது. அளவுக்கு மீறி இறுக்கினால் கம்பி அறுந்து போகும். மனத்திலும் அளவான இறுக்கம் நல்லதே செய்யும். இவ்வாறு இறுக்கத்தில் நல்லது, தீயது என்று இரண்டு வகை யுண்டு. அதை எப்படிக் கண்டு பிடிப்பது?

சின்னச் சின்ன விஷயங்களெல்லாம் உங்களுக்கு எரிச்சலூட்டுகின்றனவா? இர வில் சரியாகத் தூக்கம் வருவதில்லையா? காலையில் விழித்தெழும் போது களைப் பாகவும் சிடுசிடுப்பாகவுமிருக்கிறீர்களா? கவலைகள் அதிகமாக உள்ளனவா? பொறி யில் மாட்டிக் கொண்ட எலியைப் போல உணருகிறீர்களா? எதையாவது பற்றிக் குறை சொல்லிக் கொண்டேயிருக்கிறீர் களா? நண்பர்களிடமும் உறவினர்களிட மும் அடிக்கடி வள்ளென்று விழுகிறீர் களா? உடலில் ஏதாவது கோளாறு உள் ளதா?

மேலே கண்ட கேள்விகளில் ஏதாவது ஒன்றுக்கு ஆமாம் என்று பதில் சொன்னால் கூட உங்களைத் தீய இறுக்கம் பீடித் திருக்கிறது என வைத்துக் கொள்ளலாம்.

இறுக்கத்திற்குப் பல காரணங்கள் உண்டு. ஒரு காரியத்தை வெற்றிகரமாக முடித்தேயாக வேண்டும் என்று மேலதி காரி கட்டாயப் படுத்துவது அல்லது நீங்களே உங்களைக் கட்டாயப்படுத்திக் கொள்வது, அந்தக் காரியம் வெற்றிகரமாக முடிந்து விட்டால் அடுத்த காரியங்களும் அதே போல வெற்றியடைய வேண்டுமே என்று கவலைப்படுவது, குடும்பத்தா ருடன் வேறுபாடுகள், சக ஊழியர்களுடன் கருத்து வேற்றுமை, நடைமுறைக்கு ஒத்து வராத எதிர்பார்ப்புகள், ஏகப்பட்ட நபர் களைத் திருப்தி செய்ய வேண்டியிருப்பது, தூக்கம் பற்றாக்குறை, பணத்தட்டுப்பாடு, தன்னம்பிக்கைக் குறைவு, சரியான இலக்கு களை நிர்ணயிக்க முடியாமை, நல்லது கெட்டது பற்றிய குழப்பங்கள் போன் றவை அவற்றில் சில. ஆனால் ஒருவருக்கு இறுக்கத்தை உண்டாக்குகிற காரணி இன் னொருவருக்கு ஊக்க மருந்தாக அமைய முடியும். ஒருவருக்கு ஒரு சமயத்தில் இறுக்கத்தை உண்டாக்காமலுமிருக்கலாம். நாளைக்குச் சாயந்திரத்துக்குள்ளே ஒரு குறிப்பிட்ட வேலையை முடித்து விட வேண்டும் என்று மேலதிகாரி உத்தரவிடும் போது ஒரு சிப்பந்தி "அய்யோ, அதெப்படி முடியுமென்று" கவலைப்பட்டு மன இறுக்கத்திற்கு ஆளாகலாம். இன் னொரு சிப்பந்தி "நாளைக்குச் சாய்ந்திர மென்ன சார், நாளைக்குக் காலையிலேயே முடித்து விடுவேன்!" என்று உற்சாகமாகச் சொல்லலாம். "உன்னோட உதடு தாம்பா ளம் மாதிரியிருக்கு" என்று சொன்னால் ஒரு இளம் பெண் மனசு ஒடிந்து போகலாம். "அதனாலென்ன, முத்தம் கொடுக்க அதுதான் வசதியாயிருக்கிறது!" என இன்னொரு பெண் சந்தோஷமாய்ச்



சிரிக்கலாம். இதைப் பார்க்கிற போது இறுக்கங்களை நல்லது, தீயது என்று பிரிப்பது கூடத் தவறு என்று தோன்று கிறது. அவற்றை நாம் தான் நமது சொந்த விருப்பு வெறுப்புகள் அல்லது பாதிப்பு களின் அடிப்படையில் நல்லவையாகவோ, தீயவையாகவோ மாற்றிக் கொள்கிறோம். இறுக்கங்கள் நடு நிலையானவை என்று சொல்லலாம்.

காலையில் விழித்ததும் கடிகாரத்தைப் பார்த்தால் மணி எட்டே முக்கால்! அன்று வாரநாளாக இருந்தால் "அய்ய்யோ, ஒன்பது மணி பஸ்ஸைப் பிடித்து ஆபீ சுக்குப் போயாகணுமே!" என்று பதறிப் போகிறோம். அன்று ஞாயிற்றுக் கிழமை யாக இருந்தால் போர்வையை இழுத்துப் போர்த்திக் கொண்டு இன்னும் கொஞ்ச நேரம் தூங்குகிறோம். இவ்வாறு ஒரே தகவல் நமது சூழ்நிலை, கண்ணோட்டம்

ஆகியவற்றைப் பொறுத்து நல்ல இறுக்கக் காரணியாகவோ, தீய இறுக்கக் காரணியாகவோ மாறுகிறது.

சுயபரிசோதனை :

எதிலெல்லாம் நாம் நம்மை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும் என்று பரிசீலனை பண்ணிப்பாருங்கள். எதையும், இப்போதே செய்து விட வேண்டும், தான் சொன்னதைத் தன் மகன் உடனடியாகச் செய்து முடிக்க வேண்டும் என்று விரும்புவதை விஜி மாற்றிக் கொள்ளலாம். வீட்டில் ஒரு இழை ஒட்டடை கூட இருக்கக் கூடாது, ஒரு இம்மி தூசி கூட இருக்கக் கூடாது, ஒரு பொருளும் கீழே இறைந்து கிடக்கக் கூடாது என்று பிடிவாதம் பிடிப்பதை



அவள் கொஞ்சம் குறைத்துக் கொள்ளலாம். ஞாயிற்றுக் கிழமைகளில் கூடப் பிள்ளை ஆறு மணிக்கே எழுந்து குளித்து விட்டுப் பளபளப்பாயிருக்க வேண்டுமென்கிற எண்ணத்தைத் தளர்த்திக் கொள்ளலாம்.

''நம்மால் முடிந்ததைச் செய்து விட்டோம், மேலதிகாரியிடம் தகராறு பண்ணினால் மட்டும் விற்பனை கூடி விடப் போகிறதா? கர்மண்யேவா அதிகாரஸ்தே, மாஃபலேஷு கதாசன!'' என்று சொல்லி அம்பி தன் மன இறுக்கத்தைப் போக்கிக் கொள்ளலாம்.

அடுத்து நமக்கு இறுக்கம் தராத விஷயங்கள் எவை என்று கண்டுபிடித்து அவற்றில் அதிக ஈடுபாடு காட்ட வேண்டும். விஜிக்குப் பூத்தொடுத்து சாமி படங்களுக்கு மாலையிடுவது பிடித்தமான விஷயம். தோட்டத்துக்குப் போய்ப் பூக்களைப் பறித்துக் கொண்டு வந்து மாலை தொடுக்க ஆரம்பிக்கலாம். அல்லது அடுத்த வீட்டில் நடக்கிற விளக்குப் பூஜையில் போய் உட்கார்ந்து பக்தியாகப் பார்த்துக் கொண்டிருக்கலாம். அம்பி அலைவதைக் குறைத்துக் கொண்டு மனைவியுடனும் மகனுடனும் செலவழிக்கிற நேரத்தை அதிகமாக்கிக் கொள்ளலாம்.

நமது இலக்குகளை அடையாளம் கண்டு கொள்வது அடுத்த நடவடிக்கை. தையல் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும், இந்தி படிக்க வேண்டும் என்று விஜி திட்டமிடலாம். இந்த வேலையை விட்டு விட்டுச் சொந்தமாக ஒரு நிறுவனத்தைத் தொடங்க வேண்டுமென்று அம்பியின் ஆசை.

நமது திறமைகளைப் பயன் படுத்துகிற முறைகளைப் பற்றிப் பரிசீலிப்பது நல்லது. சங்கீதம் தெரிந்தவர்கள் பாட்டு டியூஷன் சொல்லிக் கொடுக்கலாம். விஜி தனது நெடுநாளைய ஆசையான நாவலை எழுதத் தொடங்கலாம். அம்பி தனது ஓவியத் திறமையைக் கூர் தீட்டிக் கொள்ளலாம்.

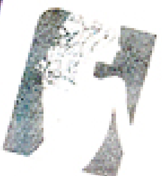
இவ்வாறு ஆத்ம பரிசோதனைகள் செய்து கொள்ளும் போது பல உண்மைகள் தெளிவாகின்றன. வீடு அசாத்தியமான சுத்தத்துடனிருக்க வேண்டுமென்று விஜியும், தனது வேலையில் தன்னிகரற்று விளங்க வேண்டுமென்று அம்பியும் மிக உயர்ந்த தரங்களை நிர்ணயித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். அதுவே ஒரு பெரும் சுமையாக அவர்களை அழுத்திக் கொண்டிருக்கிறது. தற்போது தாம் செய்து வரும் பணிகளின் போக்கில் கணிசமான மாற்றம் வேண்டுமென்று இருவருமே விரும்புகிறார்கள். இரண்டு பேருமே சந்தோஷமான குடும்ப வாழ்க்கைக்கு ஆசைப்படுகிறார்கள். ஆனால் அவர்களுடைய அணுகுமுறைகள் வித்தியாசப் படும்போது இறுக்கம் தோன்றுகிறது. புத்தகங்கள் இறைந்து கிடப்பதைப் பார்க்கிற போது அல்லது மகன் எதிர்த்துப் பேசுகிற போது விஜிக்குத் தலைவலி வந்து விடுகிறது. மேலதிகாரி குறை கண்டு பிடிக்கிற போது, மனைவி தொண தொணக்கிற போது அம்பிக்கு வயிற்றில் வலி வந்து விடுகிறது. இதற்கு என்ன செய்வது என்று விடை காண முடியாமல் பல பேர் பொறியிலகப்பட்ட எலியைப் போல விழிக்கிறார்கள். அவர்களுடைய பிரச்னைகளுக்குத் தீர்வுகள் இல்லாமலில்லை. அவர்களுக்கு மாற்று வழிகள் உண்டு. பல வழிகளில் அவர்கள் தமது வாழ்க்கையையே மாற்றியமைத்துக் கொள்ள முடியும்.

சில குறிப்பிட்ட சூழ்நிலைகள் சிலரைச் சில குறிப்பிட்ட வகையிலேயே, அவர்களுக்கு மிகவும் பழக்கமாகிப் போன வகையிலேயே பாதிக்கும். பெரும்பாலான இறுக்கங்களுக்கு அதுவே காரணம்.





To
அழகிய, நறுமண கூந்தல்
வேண்டுவோர்க்கு



La Belle Cosmetics Pvt Ltd
58, 2nd Street, Subburayalu Nagar, Cuddalore – 607 002.

குழந்தைக்கு அஜீரணமா?

தேவை நியூபான்

அஜீரண நிவாரணி
சிறந்த மூலிகைகள் அடங்கியது



நியூபான்
குழந்தைகளின்
அஜீரண நிவாரணி

குழந்தைகளின் அஜீரணம், பசியின்மை, வயிற்று வலி, வயிற்றுப் பொருமல், வாயு தொந்திரவு, எதுக்களித்தல், வாந்தி, மலச்சிக்கல் ஆகியவற்றைப் போக்க அனுபவமிக்க தாய்மார்கள் பாரம்பரியமாக வீட்டு வைத்திய முறையில், ஓமம், வசம்பு, திப்பிலி, சிற்றரத்தை, கடுக்காய், ஏலக்காய், சதகுப்பை, அதிமதுரம் போன்ற சிறந்த மூலிகைகளை பயன்படுத்தி கைகண்ட நிவாரணம் கண்டிருக்கிறார்கள்.

மேற்கண்ட சிறந்த மூலிகைகளை தேவையான அளவு சேர்த்து விஞ்ஞான முறையில் நியூபான் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது.

குழந்தைகள் விரும்பி சாப்பிடக் கூடியது. தொடர்ந்து கொடுப்பது நல்லது. அஜீரணத்தை தவிர்க்கும். பின் விளைவுகள் ஏதுமில்லை. பாதுகாப்பானது.



தஞ்சாவூர் - 613 007

EXELADS/PP 761/91

ஆனால் அந்தப் பழக்கத்தை மாற்றிக் கொள்ள முடியும். முதலில் நம்மை நாமே ஒழுங்கு படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். நமது இலக்குகளை நிர்ணயித்துக் கொண்டு அவற்றை எட்டுவதற்கான கால அட்டவணையை வரையறுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இன்னும் இரண்டு வருஷங்களுக்குள் தையற்கலையிலும், இந்தியிலும் தேர்ச்சி பெற்றுவிட வேண்டும் என விஜி தீர்மானித்துக் கொள்ளலாம். அந்தத் தீர்மானத்தை நிறைவேற்றத் தேவையான பணிகள் - தையல் பள்ளியில் சேருவது, இந்தி ஆசிரியரைத் தேடிப்பிடிப்பது ஆகியவற்றை உடனடியாகத் தொடங்க வேண்டும். அடுத்து இன்னும் ஓராண்டுக்குள் தனது கனவு நாவலை எழுதி முடித்து விட வேண்டும் என்று அவள் தீர்மானிக்கலாம். அதற்கான நடவடிக்கைகளை அவள் எடுக்க வேண்டும். முதலில் ஒரு பக்கத்துச் சுருக்கம், அடுத்து நிகழ்ச்சிகளைத் தொகுப்பது, மேற்கோள் நூல்களைப் படித்துக் குறிப்பெடுப்பது, எழுதத் தொடங்குவது ஆகிய செயல்களை அவள் தொடங்க வேண்டும். அடுத்து ஒரு மாதத் திட்டங்கள். தோட்டத்தில் புதிய பூச்செடிகளையும், காய்கறிச் செடிகளையும் பயிரிடுவது. அதற்கான நடவடிக்கைகள் : பாத்தியமைப்பது, விதைகள் வாங்குவது, தோட்டக்கலை நிபுணரிடம் கலந்தாலோசிப்பது. அடுத்து ஒரு நாளைய திட்டங்கள். நாளைக்கு விளக்கு பூஜையில் போய்க் கலந்து கொள்ள வேண்டும். அதற்கான நடவடிக்கைகள் தேவையான பூஜைச் சாதனங்களைச் சேகரிப்பது.

அம்பி இன்னும் ஐந்தாண்டுகளுக்குள் ஒரு புதிய நிறுவனத்தைச் சொந்தமாக ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டுமென்று தீர்மானிக்கிறார். அதற்கான நடவடிக்கைகள் - மாலைக் கல்லூரியில் சேர்ந்து வணிகவியல், கணக்கியல், தனிக்கையியல், பொருளாதாரம் ஆகியவற்றில் பயிற்சி பெறுவது. உடனடியாகத் தொடங்கப்படுகின்றன. ஓராண்டுத் திட்டமாகத் தன் வீட்டை மாற்றியமைத்து அலுவலகத்திற்குத் தேவையான இடவசதியை உண்டாக்க முனைகிறார். அதற்கான நடவடிக்கைகளை - பணம் திரட்டுவது, கட்டிடவியல் நிபுணரைக் கலந்தாலோசிப்பது - அவர் தொடங்குகிறார். அவருடைய ஒரு மாதத் திட்டம் குடும்பத்தோடு ஊட்டிக்குப் போய் ஓய்வெடுப்பது. அதற்கான நடவடிக்கைகள் - அலுவலகத்தில் விடுப்பு பெறுவது, விடுப்புப் பயணச் சலுகை பெறுவது போன்றவை தொடங்குகின்றன. அவருடைய ஒரு நாள் திட்டம் வீட்டை ஒட்டடையடிப்பது, தோட்டத்தைச் சுத்தம் செய்வது. அதற்கான நடவடிக்கை - ஒட்டடைக் குச்சி, விளக்குமாறு ஆகியவற்றைத் திரட்டுவது, மண்வெட்டி, அரிவாள், கோடரி போன்றவற்றைத் தேடியெடுப்பது.

இவ்வாறு நாள், மாதம், ஓராண்டு, ஈராண்டு, ஐந்தாண்டு என்று திட்டமிட்டு அதற்கான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வதே ஒழுங்குபடுத்திக் கொள்வதாகும்.

அடுத்த உத்தி சூழ்நிலையை மாற்றிக் கொள்வது. அம்பி தனது வேலையில் இறுக்கம் அதிகமாக ஏற்படுவதால் விற்பனைத் துறையை விட்டு நிர்வாகத் துறைக்கு மாற்றல் பெற்றுக் கொள்ளலாம். வீட்டில் இறுக்கத்தைத் தவிர்க்கக் குடும்பத்துடன் சுற்றுலா போய்விட்டு வரலாம். மனைவியுடன் வீட்டுப் பிரச்னைகளை விவாதிக்கலாம். வீட்டு வேலைகளில் பங்கு கொள்ளலாம். ''நீ காலையிலே துணியையெல்லாம் தோய்த்து வை. நான் அதற்குள் சினிமாவுக்குப் போய் விட்டு வந்து விடுகிறேன். மத்தியானம் சாப்பாடு ஆன பிறகு தோட்டத்தைச் சுத்தப்படுத்தி

மசாலாத்தூள்

செய்யும் முறை :

காய்ந்த மிளகாய் (வற்றல்)
- ½ கிலோ,
கசகசா - 50 கிராம்,
பொட்டுக்கடலை - 50 கிராம்,
சோம்பு - 50 கிராம்,
சீரகம் - 50 கிராம்,
மிளகு - 20
தேவையானால் சிறிது பட்டை,
இலவங்க இலை, 2 கிராம்பு.

வெறும் வாணலியை அடுப்பில் வைத்து மேற்கூறியவற்றை ஒவ்வொன்றாக வறுத்து கடைசியில் மிளகாயையும் சிறிது வறுத்து மிஷினில் கொடுத்துத் திரித்து வைத்துக் கொண்டால் தேவை ஏற்பட்ட போது தேங்காயை மட்டும் அரைத்து வதங்கும் காய்கறியில் போட்டு இந்த மசாலப் பொடியில் 2 அல்லது 3 ஸ்பூன் (தேவையான காரத்திற்கு ஏற்றவாறு) போட்டுக் கிளறி இறக்கினால் எந்த மசாலாக் கறியும் அருமையாக இருக்கும். (முக்கியமாக உருளைக் கிழங்கு மசாலாக் கறி).

- லீலா குமரப்பன்

விடுகிறேன். சாயங்காலம் துணிகளை இஸ்திரி போடக் கொடுத்து விட்டு நாம் எல்லாரும் இரவு கண்காட்சிக்குப் போய் விட்டு வரலாம்'' என்று ஒப்பந்தம் செய்து கொள்ளலாம்.

மனப்போக்கை மாற்றிக் கொள்வது இறுக்கத்தைத் தவிர்க்க நல்ல வழி. மகன் எதிர்த்துப் பேசுகிறான் என்று எண்ணாமல், ''பயலுக்கு வயசாகி விட்டதல்லவா, அதிகாரம் பண்ணினால் பிடிக்கவில்லை'' என்று புரிந்து கொள்ளலாம். இதமாகச் சொன்னால் சொல்வதைத் தட்டமாட்டான் என்ற நம்பிக்கையை உண்டாக்கிக் கொள்ளலாம்.

இறுக்கம் அதிகமாகும் போது, இனிமையாகப் பேச வேண்டும், இனிமையாகப் பழக வேண்டும் என்று நமக்கு நாமே மனதுக்குள் திரும்பத் திரும்ப உபதேசித்துக் கொள்வது நல்லது. அதனால் வள்ளென்று விழுகிற பழக்கம் மறைந்து விடும். அதே போல வாழ்க்கையின் சிக்கல்களில் சில சிரிப்பூட்டும் அம்சங்களிருப்பதைக் கண்டு பிடித்துச் சிரித்து மகிழலாம். தன்னுடைய குறைகள் கூடச் சிரிப்பூட்டுமேயானால், அது சிறந்த வரம். அத்தகைய வரம் படைத்தவர்கள் அதிருஷ்ட சாலிகள். குண்டாயிருக்கிறோமே என்று கவலைப் படாமல் அதைப் பற்றியே ஜோக் அடிக்கிறவர்கள் தான் அதிக நண்பர்களைப் பெற்றுப் பிரபலமாகிறார்கள்.

மன இறுக்கத்தினால் உடல் நலம் பாதிக்கப்படாமலிருக்க நல்ல தரமான சத்துணவுகளைச் சாப்பிட வேண்டும். உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். மன இறுக்கத்தை உடலளவில் முறியடிக்க உடற்பயிற்சியும் விளையாட்டுகளும் உதவும். நண்பரை அல்லது மனைவியை இறுகக் கட்டியணைப்பது உணர்ச்சியளவில் இறுக்கத்தைத் தடுக்கும். குழந்தைகளையும் கூடக் கட்டித் தழுவிக் கொள்ளலாம். நண்பர்களுடன் அளவளாவுதல், விருந்துகளில் பங்கேற்றல் ஆகியவை சமூக அளவிலான தடுப்பு நடவடிக்கைகள். இலக்கியம், சினிமா, நுண்கலைகள் ஆகியவை இறுக்கத்தைத் தணிக்கும் அறிவார்ந்த வழிகள். தியானம், பக்தி, கோவில், இயற்கையை ரசித்தல் ஆகியவை ஆன்மீக வழிகள்.

ஒவ்வொருவரும் தனது இறுக்கத்தின் தன்மையை உணர்ந்து அதற்கேற்ற தடுப்பு நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். அவை உங்களுடைய மனப்போக்கை, கண்ணோட்டத்தை மாற்றுபவையாக இருக்க வேண்டும். உடல் நலக் குறைவினால் இறுக்கமடைந்தவர் உடற்பயிற்சியை வடிகாலாகத் தேர்ந்தெடுக்கக் கூடாது. அதே போல வெவ்வேறு வடிகால்களை மாற்றி மாற்றிக் கையாள வேண்டும். வாழ்க்கையின் இறுக்கங்களை நீங்கள் எதிர் கொள்ளும் விதங்களை மாற்றியமைத்துக் கொள்வதன் மூலம் அவற்றின் தாக்கத்தை மழுங்க வைக்கலாம். இறுக்கம் தோன்றும் போதெல்லாம் கண்ணீர் விட்டு அழுது விடுவது என்று பழகி விட்ட பெண், அதை மாற்றுவதற்காகத் தோட்டத்திற்குப் போய்க் களைகளைப் பிடுங்கி எறிவது, துணிகளைக் கோபத்துடன் அடித்துத் தோய்ப்பது என்று வேறு வகையான வடிகால்களைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். விரைவிலேயே எந்த இறுக்கமும் உங்கள் கண்களில் நீரை வரவழைக்காது.

– கே.என். ராமச்சந்திரன்

* எனக்கு ஒவ்வொரு வேளையும் சாப்பிட்டவுடன் பாக்கு சாப்பிடும் பழக்கம் இருந்தது. அது கெடுதல் என்று தெரிந்தும் அப் பழக்கத்தை விட முடியவில்லை. என் உறவினர் ஒருவரின் ஆலோசனையின் பேரில் நெல்லிக்காயைப் பாக்கிற்குப் பதிலாக சாப்பிட ஆரம்பித்தேன். நல்ல பலன் இருக்கிறது.



முழு நெல்லிக்காயை, படி கணக்கில் வாங்கி நன்றாகக் கழுவி வெள்ளைத் துணியினால் துடைக்க வேண்டும். பின் அதைப் பொடியாக நறுக்கி (கொட்டை நீங்கலாக) முறத்தில் போட்டு நன்றாக ஐந்து நாட்கள் காய வைக்க வேண்டும். நல்ல சறுகாகக் காய்ந்த பின் பாட்டிலிலோ பிளாஸ்டிக் டப்பாவிலோ போட்டு வைத்துக் கொண்டால் ஒரு வருடமானாலும் கெடாமல் இருக்கும். எவர்சில்வர் தாம்பாளத்திலோ அல்லது அலுமினிய, பித்தளை தாம்பாளத்திலோ காய வைக்கக் கூடாது. கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு (மசக்கை சமயத்தில்) மிகவும் சிறந்தது. அசைவ உணவு சாப்பிட்ட பிறகும் இதைச் சாப்பிடலாம். வாய் துர்நாற்றம் வீசாது. பற்களுக்கும் உகந்தது.

– லீலா

உங்கள் வீட்டைப் பாதுகாக்க அதிக பயனுள்ள வழி நிச்சயமாக உள்ளது!



உங்கள் வீட்டையோ அல்லது அதிலுள்ள உடைமைகளையோ விபத்து தாக்கும்போது, அதைத் தடுக்க நீங்கள் அநேகமாக ஒன்றுமே செய்ய இயலாது. உங்கள் வீட்டு வாசலுக்கு அதிர்ஷ்டம் வந்து காப்பாற்றவும் முடியாது!

பாடுபட்டு உழைத்து உருவாக்கிய உங்கள் வீட்டுக்கு நீங்கள் கட்டாயம் பாதுகாப்பு தரவேண்டும். கடினமாக உழைத்து சம்பாதிக்கவேண்டிய இந்நாட்களில், வீட்டிலுள்ள விலையுயர்ந்த பொருட்களை மீண்டும் வாங்குவது அவ்வளவு எளிதல்ல. மியூசிக் சிஸ்டம், கலர் டிவி, விசிஆர் மற்றும் மிக்ஸி, ஹாட் பிளேட் போன்ற சமையலறை சாதனங்கள், நகைகள், ஆடைகள், கம்பளங்கள் ஆகிய, உங்களுக்கும் குடும்பத்தினருக்கும் உயிருக்குயிரான பொருட்களை மறுபடியும் எளிதில் வாங்க முடியுமா? அதே சமயம், விதியின் கொடிய விளையாட்டுக்கு பலியாக அவற்றை விட்டுவிடவும் முடியுமா?

அதிர்ஷ்டவசமாக, விதியின் கொடுமையான தாக்குதலை சமாளிக்க ஒரு சிறந்த வழி உள்ளது.
யுனைடெட் இந்தியாவின் ஒருங்கிணைந்த வீட்டு உரிமையாளர் பாதுகாப்பு திட்டம்: தீ விபத்து, மின்னல், கொள்ளை, வெள்ளம், வெள்ளத்தில் மூழ்குதல், புயல், வீட்டு உடைமைகளுக்கும், எலெக்ட்ரானிக் சாதனங்களுக்கும் சேதம்,
இன்னும் எத்தனையோ ஆபத்துக்களிலிருந்து பாதுகாப்பு தரும் முழுமையான காப்பீட்டுத் திட்டம்.
அதே சமயம், உங்களையும் உங்கள் குடும்பத்தினரையும், மரணம் மற்றும் உடல் காயங்களுக்காகவும் தனிநபர் விபத்து இன்ஷ்யூரன்ஸ் பிரிவின்கீழ் காப்பீடு செய்து கொள்ளலாம்.

மேற்கொண்டு விவரமறிய, உங்களுக்கு அருகிலுள்ள யுனைடெட் இந்தியா அலுவலகத்துடன் உடனே தொடர்பு கொள்ளவும்.



யுனைடெட் இந்தியா

இன்ஷ்யூரன்ஸ் கம்பெனி லிமிடெட்

(ஜெனரல் இன்ஷ்யூரன்ஸ் கார்ப்பொரேஷன் ஆப் இந்தியாவின் ஒரு துணை நிறுவனம்)
24, ஒயிட்ஸ் ரோடு, சென்னை-600 014.

ஒருங்கிணைந்த வீட்டு உரிமையாளர் பாதுகாப்பு திட்டம்

யுனைடெட் இந்தியா

இந்த நிலையற்ற உலகிலுள்ள ஒரே பாதுகாப்பு

ஐயப்பன் தீவிர பிரம்மச் சாரி. விரத நெறிகள் காரண மாக பெண்கள் சபரிமலைக்குச் செல்வதற்குப் பல கட்டுப்பாடு கள் உள்ளன. என்றாலும் ''வீட்டு விலக்குப் பருவத்தை'' அடையாத /தாண்டிய பெண்கள் மலைக்குச் செல்லத் தடை கிடையாது. மலைக்குச் செல்லும் ஆண்களை ஐயப்பன் மார்கள் என்பது போல, மலைக் குச் செல்லும் பெண்களை மாளிகைப்புறம் என்று அழைப் பது வழக்கம். இங்கே சில மாளி கைப்புறங்கள் தங்கள் சபரி மலை அனுபவங்களை நம்மு டன் பகிர்ந்து கொள்கிறார்கள்.

மலை ஏறி வந்த மாளிகைப்புறங்கள்

சரோஜா ராமமூர்த்தி

''கல்யாணமாகி ஐந்து வருடங்களாகி யும் எங்களின் மூத்த பெண்ணுக்குக் குழந்தை பிறக்கவில்லை. இதற்காக ஐயப்ப னுக்கு வேண்டிக் கொண்டு விரதமிருக்கத் தொடங்கினேன். மலைக்குக் கிளம்புவ தற்குச் சில நாட்களுக்கு முன் தான் கர்ப்ப முற்றிருப்பதாக என் மூத்த பெண் சொன்ன போது ஐயப்பனின் கருணை எனக்கு முழு அளவில் புலப்பட்டது. (அவளுக்கு ஆண் குழந்தை பிறந்ததும், எங்கள் இரண்டு வயதுப் பேரனையும் அழைத்துக் கொண்டு நாங்கள் ஒருமுறை சபரிமலைக்குச் சென்ற தும் பின்னாளில் நடந்தன)

முதல் முறை சபரிமலைக்குப் போன போது வழியிலெல்லாம் பலர் எங்களை வணங்கினார்கள். தம்பதிகளாக மலை ஏறு பவர்கள் அரிதாம். அதனால்தான் அந்த வணக்கம் என்று பிறகு புரிந்து கொண் டேன். பெண் - அதுவும் சற்று வயதானவள் என்பதால் என்னால் மெதுவாகத்தான் மலை ஏற முடியும் என்று எங்கள் குழுவில் பலர் நினைத்ததற்கு மாறாக மற்ற வர்களுக்கு ஈடு கொடுத்து ஏறும் வேகத்தை என் கால்களுக்கு ஐயப்பன் அளித்தான்.

பம்பை வந்து சேர்ந்தவுடன் அங்கிருந்த வேறு ஒரு குழுவினர் எங்களுக்கு வேட்டி, புடைவையெல்லாம் அளித்து, மாலைகள் அணிவித்து, பூஜையெல்லாம் செய்தனர். எங்கள் திருமணம் திருப்பதியில் நடந்தது. பிள்ளையில்லாத (மூன்றும் பெண்கள்) எங்களுக்கு ஐயப்பனே அறுப தாம் கல்யாணத்தைத் தன் க்ஷேத்திரத்தில் நடத்தி வைத்ததாகச் சொல்லி என் கணவர் கண்ணீர் விட்டது எனக்குப் பசுமையாக நினைவில் இருக்கிறது.''



லாவண்யா

''இரண்டு வருடங்களுக்கு முன் எட்டாம் வகுப்பு படித்துக் கொண்டிருந்த



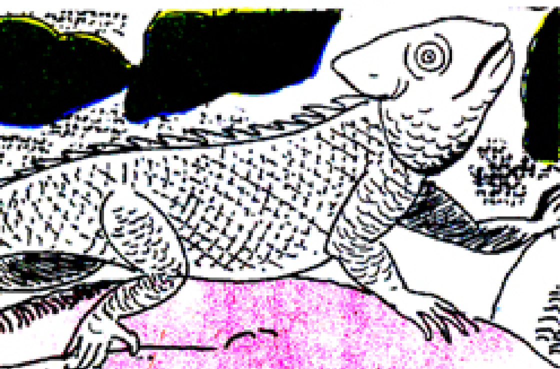
போதுதான் நான் முதன்முறை சபரிமலைக்குப் போனேன். விரதம் இருப்பது சின்னப் பெண்ணான எனக்குக் கஷ்டமாக இருக்கும்னாங்க. ஆனால் எனக்கு ஒண்ணும் அப்படித் தெரியல்லே. தினமும் இரண்டு வேளை குளிப்பது, சரணம் சொல்வது எல்லாமே எனக்கு மிகவும் பிடிச்சிருந்தது. மலை ஏறுவது கஷ்டமாக இல்லை என்றாலும் செருப்பு இல்லாமல் நடந்து பழக்கமில்லையாகையால் வித்தியாசமாக இருந்தது. என்னுடைய மாமாக்களும் நானும் ரேஸ் வைத்துக் கொண்டது போல போட்டி போட்டுக் கொண்டு மலை ஏறினோம். இருமுடியைத் தலையில் வைத்து பேலன்ஸ் செய்தபடி மலை ஏறுவது த்ரில்லாக இருந்தது. பம்பை போகும்போது நல்ல இருட்டு. அந்த ராத்திரியிலேயே சபரிமலை ஏறிவிடலாம் என்று தீர்மானித்தார்கள். அப்படிப் போகும்போது கால்களில் அவ்வப்போது அட்டை ஒட்டிக் கொண்டு ரத்தத்தை உறிஞ்ச ஆரம்பிக்கவே கஷ்டப்பட்டு விட்டேன். இருமுடியை வேறு நினைத்த இடத்தில் எல்லாம் அடிக்கடி இறக்கி வைத்துக் கொண்டிருக்க முடியாது. வேகவேகமாக மற்றவர்களை பதினெட்டாம் படியில் ஏறச் சொல்லிக் கொண்டிருந்த போலீஸார் நான் சின்னப் பெண் என்பதால் என்னைக் கனிவுடன் நடத்தினார்கள். ஐயப்பன் தரிசனம் ஆனந்தமாக இருந்தது. திருப்பதி மாதிரியில்லாமல் பல தடவை ஐயப்பனை தரிசிக்க முடிகிறது என்பதில் இன்னும் மகிழ்ச்சி.''



சரோஜா

''எங்கள் குடும்பத்தில் என் தம்பி, தங்கை கணவர் ஆகியோர் பல ஆண்டுகளாக சபரிமலை போய் வருகிறார்கள். எட்டு வருடங்களுக்கு முன் நானும் அவர்களுடன் முதன் முறையாக மகர ஜோதிக்குச் சென்றேன். செங்கனூரில் உள்ள அம்மனுக்குப் புடைவை சாத்தி விட்டு, சபரிமலையின் அடிவாரத்திலுள்ள எரிமேலியில் 'பேட்டை துள்ளி' விட்டு, மாலை மூன்று மணியளவில் முக்குழி என்ற இடத்தை அடைந்து தங்கினோம். மாலை ஆறு மணிக்கு மிகவும் கடினமான கரிமலை ஏறுவதாக திட்டம். அதேபோல ஆறு மணிக்கு எங்கள் குருசாமி எங்கள் இருமுடி







களுக்குத் தீபாராதனை காட்டிவிட்டு இருமுடிகளை எங்கள் தலைகளில் வைக்கவிருந்த போது ஒரு வயதானவர் எங்கள் விரி (யாத்ரிகர்கள் தங்கக் கட்டப்பட்ட பந்தல்) க்குள் வந்து படுத்து விட்டார். அவர் உடம்பு அனலாய்க் கொதித்தது. நடுக்கம் வேறு. அவரிடம் இருமுடியும் இல்லை. அந்தப் 'பெருவழியில்' இருமுடியில்லாமல் யாரும் வருவதில்லையாதலால் எங்களுக்குக் குழப்பமாகி விட்டது. அதற்குள் இருட்டத் தொடங்கியது. அந்தப் பெரிய வழியில் வர அன்றுதான் அந்த சீஸனில் கடைசி நாள். அதற்குப் பிறகு அங்கு கொடிய மிருகங்கள் வந்து விடுமென்ற பயத்தில் எல்லோரும் அவசர அவசரமாக டார்ச் லைட் அடித்துக் கொண்டு விரைந்து கொண்டிருந்தார்கள். எங்கள் குருசாமிக்கு அந்தப் பெரியவரை அந்த நிலையில் விட்டுவிட்டுப் போக மனமில்லை. சரணம் சொல்லி அந்தப் பெரியவருக்கு விபூதி இட்டு, சிறிது மில்க்மெய்ட் கொடுத்தார். இதற்குள் ஏழு மணியாகி விட்டது. இரவு அங்கேயே தங்குவதாக முடிவு செய்து நாங்கள் பஜனை செய்ய ஆரம்பித்தோம். அந்த அடர்ந்த காட்டுப் பகுதியில் அன்றிரவு தங்கியது நாங்கள் மட்டுமே. மறுநாள் காலை ஐந்து மணிக்குப் பெரியவருக்கு ஜுரம் விட்டிருந்தது. வேறு எந்தக் கேள்விக்கும் பதிலளிக்காத அவர் தன் பெயர் 'கஜராஜன்' என்பதை மட்டும் சொன்னார். பிறகு புறப்பட்டோம். பெரியவர் ஆவேசம் வந்தமாதிரி சரணம் சொல்லிக் கொண்டு வேகமாக நடந்து எங்களைத் தாண்டிச் சென்று விட்டார்! நாங்கள் கரிமலை ஏறினோம். அங்கு கண்ட காட்சி அச்சத்தையும், ஆச்சரியத்தையும் அளித்தது. கரிமலையில் முதல் நாள் இரவு யானைகள் வந்து எல்லாவற்றையும் உடைத்து, நசுக்கி வதம் செய்திருந்தன. சிலருடைய துணிமணிகள் கூட சிதறிக் கிடந்தன. நாங்கள் மட்டும் இரவே உச்சிக்கு வந்திருந்தால்? நினைக்கவே உடல் சிலிர்த்தது. அந்த யானைமுகனே (கஜராஜன்) தன் தம்பியைத் தரிசிக்க வந்த எங்களைக் காப்பாற்ற பெரியவர் வடிவில் இந்த நாடகம் ஆடினாரோ என்ற எண்ணம் எனக்குள் எழுந்தது.

- ஜி. எஸ். எஸ்.

THE GINSENG HEALTH

உங்களால் முடியும்!



பகிர்ந்து வாழ்வதில் ஏற்பட்ட மகிழ்ச்சி, ஒன்று கூடி இன்பமாகக் கழிந்த நாட்கள் இவையெல்லாம் நினைவிருக்கிறதா? ஆம், அந்நாட்களில் உள்ளம் நாடியதற்கேற்ப உடல் ஒத்துழைத்தது.

அந்நாட்களைத் திரும்பப் பெற வேண்டுமா? உபயோகியுங்கள் **வினோ:ஃபிட்** ஜின்ஸெங்*

வினோ:ஃபிட்-ல் கொரியாவின் ஜின்ஸெங் மற்றும் இன்றியமையாத மூலிகைச் சாறுகள் சேர்ந்துள்ளதால் உடலின் இரத்த ஓட்டம், ஜீரண சக்தி மற்றும் இன்றியமையாத உறுப்புகளின் செயலாற்றம் மேம்படுத்தப்படுகிறது. மேலும், சோர்வு குறைந்து உடலில் சக்தி அதிகரிக்கிறது.

இதைத்தவிர, **வினோ:ஃபிட்** சருமத்தை எழிலடையச் செய்து, நோய்களை எதிர்க்கும் திறனை உடலிற்கு அளித்து மூளையின் செயலாற்றலை அதிகரிக்கிறது.



* **வினோ:ஃபிட்** ஜின்ஸெங் கேப்ஸ்யூல் மற்றும் டானிக் சகல மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும்

(பெரிய அச்செழுத்துக்களில் எழுதவும்)

பெயர் : ....

முகவரி ....

....

நகரம் : .... பின் : ....

வினோ:ஃபிட்
ஜின்ஸெங்

வோக்ஹார்ட் வழங்கும் தரமான தயாரிப்பு

வாழ்வில் துடிப்புணர்வுடன் வாழ.

TRITON/91/WL-174/TM

பெண்களில் அநேகருக்குக் கால் ஆணி எனப்படும் தொல்லை ஏற்படுவது உண்டு. "அது என்ன? கால் ஆணி?" என்று பலர் குழம்புகிறார்கள். காலில் ஆணி ஏதாவது பொத்து விடுகிறதா என்ன? அதுதான் இல்லை. இதைப் பற்றி விளக்குகிறார் டாக்டர் ராஜா அவர்கள் :

கால் ஆணி பெண்களின் சொத்தா?



Corn foot என்று வழங்கப்படும் இந்தக் கால் ஆணியானது, காலின் மேல்புறத் தோல் தடிமனாகிப் போவதால் உண்டாகிறது.

கால் ஆணி ஐந்து வகைப்படுகிறது.

1. Hard Corn
2. Vascular corn
3. Neofibrous corn
4. Seed corn
5. Soft corn.

1. Hard corn என்று சொல்லப்படும் இந்த வகை விரலின் கீழ்ப்பாகத்தில் அதாவது விரலும், பாதமும் சேருமிடத்தில் வரும் 95%. மக்களுக்குப் பொதுவாக இந்த வகைதான் காணப்படுகிறது.

2. Vascular corn என்பது நகத்துக் குக் கீழ் ஏற்படும்.

3. Neofibrous corn : இது உள்ளங்கால் தவிர நகத்துக்குக் கீழும் உண்டாகும்.

4. Seed corn ஆனது எங்கு வேண்டுமானாலும் வரலாம். கூம்பு வடிவத்தில் இருக்கும். அழுத்தினால் வலி இருக்கும்.

5. Soft corn என்பது விரல்களின் பள்ளத்தில் உண்டாவது. இது வெண்மை நிறத்தில், ஈரப்பசையுடன் கொள கொளவென்று இருக்கும்.

மேற்சொன்ன கால் ஆணியின் வகைகள் தோன்றக் காரணம் "கரட்டி" என்னும் ஒரு வகைப் பொருளின் குவியல்தான். அநேகம் பேர் மருவுக்கும், கால் ஆணிக்கும் வித்தியாசம் தெரியாமல் திண்டாடுகிறார்கள். மேல் தோலை லேசாக சீவிப் பார்த்தால், மருவாக இருந்தால் சின்ன சின்ன இரத்தத் துளிகள் காணப்படும். ஆனால் கால் ஆணியில் இது காணப் படாது.

உடலின் பாரம் முழுவதும் காலில் விழுவதால் தரையில் கால் ஊன்றி நடக்கும் பொழுது மிகுந்த வலியை உண்டாக்கும். இதை அப்படியே அலட்சியப் படுத்தக் கூடாது. மருத்துவரை அணுகி சிறு அறுவை சிகிச்சையின் மூலம் அகற்றிக் கொள்வதுதான் சாலச் சிறந்தது.

சரி. இது பெண்களுக்குத் தான் அதிக அளவில் காணப்படுகிறது என்பதென்னவோ உண்மைதான். ஆனால் அதற்கான மருத்துவ ஆதாரம் இல்லை.

பெண்கள் பொதுவாக அதிக விலை கொடுத்து செருப்பு வாங்கிப் போட்டுக் கொள்வதில்லை. (நடுத்தரக் குடும்பத்தினர்). ஏதோ சுமாரான செருப்பை வாங்கி உபயோகப்படுத்துகிறார்கள். அம் மாதிரி வாங்கும் பொழுது செருப்பின் மேற்புறம் அதாவது பாதம் வைக்கும் இடம் மழுமழு

வென்ற அமைப்பு இல்லாதனவாக இருக்கலாம். அல்லது மேடு பள்ளம் சிறிது இருப்பனவையாக இருக்கலாம்.

சிலர் குதிகால் உயர்ந்த செருப்புகளை அணிவார்கள். அப்படி அணியும் பொழுது குதிகாலில் அதிக அழுத்தம் ஏற்பட்டு ஆணி வரலாம்.

இன்னும் பலர் வேலை செய்யும் பொழுது வீட்டிலோ அல்லது அலுவலகத்திலோ அதிக நேரம் நிற்க வேண்டிய சூழ்நிலை ஏற்படும். அவ்வாறு அதிக நேரம் நிற்பவர்களுக்கும் கால் ஆணி ஏற்படலாம்.

கால் ஆணி உள்ளவர்கள் சரியானபடி நிவாரணம் தேட வேண்டும். அதிலும் சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்களும், காலில் இரத்த ஓட்டம் குறைவாக உள்ளவர்களும் உடனே கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும். பொதுவாக வலி இருப்பவர்கள் காலில் உண்டாகும் வலியைத் தவிர்க்க, நடக்கும் பொழுது காலை வழக்கத்திற்கு மாறாக மாற்றி வைத்து நடப்பார்கள். இதனால் அவர்களின் ந டை ட வித்தியாசப்பட்டு அசிங்கமாக இருக்கும்.

கால் ஆணி உள்ளவர்கள் மிருதுவான ரப்பர் செருப்புகளை வாங்கி உபயோகப்படுத்த வேண்டும். மேலும் இவர்களுக்கென ப்ரத்யேகமாகத் தயாரிக்கப்படும், "microcellular rubber chappels" என்கிற செருப்பை வாங்கிப் போட்டுக் கொள்ளலாம்.

பேட்டி : மாலதி சந்திரசேகரன்

* என் சகோதரனிடம் எந்த வேலை கொடுத்தாலும், மறக்காமல் இருக்கவென்று வாட்சை திருப்பிக் கட்டிக் கொள்கிறார். இதனால் அவர் கொடுத்த வேலையை மறக்காமல் செய்து முடித்து விடுகிறார். அவர் மறந்தாலும், பார்ப்பவர்கள் ஏன் வாட்சைத் திருப்பிக் கட்டிக் கொண்டுள்ளாய் என ஞாபகமூட்டுகிறார்களே. ஞாபக மறதி உள்ளோர் இதைக் கடைப்பிடித்து, வீட்டில் திட்டு வா ங் கி க் கட்டிக் கொள்வதை நிறுத்திக் கொள்ளலாமே!

- கமலா

காலத்தை வெல்லும் காளியின் திறன்

ஈடு இணையற்றது....

காலையோ, மாலையோ எந்நேரமானாலும் எல்லா
உணவுமே நொடியில் தயார் — காளியின் உதவியால்.

காளி காப்பர்-பாட்டம் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் சமையல் பாத்திரம் —

- எலெக்ட்ரோ பாலிஷுடன் புதுமை கவர்ச்சி உலகத்தரம் வாய்ந்த விஞ்ஞான தொழில்நுட்பத்துடன் தயாரிக்கப்பட்டது.
- குறைந்த நேரம், எரிபொருள் சிக்கனம், சத்துடன் சுவை நிறைந்த சத்தான உணவு.
- சிறந்த தரமான பொருட்களுக்கான இந்திய அரசின் தேசிய விருதினைப் பெற்றது.
- உயர்தர, கனமான பேஸ் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீலால் ஆனது.



ஐ.எஸ்.ஐ. முத்திரையுடன் கூடிய ஒரே பிராண்ட்.

காளி—என்றும், எப்போதும் உங்கள்
இணைபிரியா துணை.

காளி kali kali

காப்பர்-பாட்டம்

ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல்
சமையல் பாத்திரம்.

விற்பனை ஏஜென்ட்: ஸ்ரீவித்யா ஏஜென்ஸீஸ், கும்பேஸ்வரர் சன்னதி, கும்பகோணம் 612 001. போன்: 20136. சில்லறை விற்பனை நிலையம்: ஸ்ரீ எஸ்.வி.எஸ். ஸ்டோர்ஸ் (காளி பிராண்ட்), கும்பேஸ்வரர் சன்னதி, கும்பகோணம் 612 001. போன்: 20136. கேரளா ஏஜென்ட்: [illegible] & கம்பெனி, [illegible] 3622, MG ரோடு, எர்ணாகுளம், கொச்சி 682 035. போன்: 361139.

Imageads 3161

1992

எப்படி இருக்கும்?

மேஷ ராசி :

அசுவனி, பரணி, கிருத்திகை 1 - ஆம் பாதம்.

இந்த ஆண்டில் நீங்கள் அதிகம் பொறுப்புடன் உழைக்க வேண்டி இருக்கும். நீண்ட கால திட்டங்களை நிறைவேற்றிடத் தக்க முறையில் திட்டம் தீட்ட வேண்டியிருக்கும். சரியானதொரு வரவு செலவுத் திட்டம் ஒன்றைத் தயாரித்து அதன்படி செயல்பட்டீர்களானால் இந்த ஆண்டில் உங்களது நீண்ட கால ஆசைகளில் ஒன்று கட்டாயம் நிறைவேறும். அது வீடு கட்டும் ஆசையாகவும் இருக்கலாம் அல்லது வாகனம் ஒன்றை வாங்கும் எண்ணமும் இருக்கலாம். அதே சமயம் கடின உழைப்பின் காரணமாக உங்களது உணவுப் பழக்கத்தில் மாற்றம் ஏற்பட்டு அதன் பயனாக உடல்நிலை பாதிக்கலாம். எப்படி இருப்பினும் செப்டம்பர் வரை எதற்கும் கவலை தேவையில்லை. அதன் பின்னர் உடல் பற்றிய கவனம் அவசியம். இதுவரை சீர் செய்யப்படாத வீட்டுச் சுற்றுப்புறம் அல்லது வீட்டையே சற்று மாற்றிக் கட்டுதல் போன்ற ஏதேனும் ஒன்றில் கவனம் செலுத்த வேண்டியிருக்கும். அதற்கான சூழ்நிலை உருவாகி நல்லதொரு நண்பரின் உதவியும் அரசின் உதவியும் உங்களுக்கு ஜுலை மாத வாக்கில் கிடைக்கும். பல், எலும்பு இவை பாதிக்கப்படலாம். எனவே உணவில் சுண்ணாம்புச் சத்தும், இரும்பு சத்தும் அதிகம் சேர்க்கவும். புனித யாத்திரை ஒன்று அக்டோபர், நவம்பரில் ஏற்படலாம். வணங்க வேண்டிய தெய்வம் முருகன். அணிய வேண்டிய ரத்தினம் பவழம். ஆட்சிச் செவ்வாய், சனி, குருதிசை நடப்பவர்களுக்கு ஆதாயம் அதிகம் ஏற்படலாம்.

ரிஷப ராசி :

.கிருத்திகை 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

பல்வேறு ஆசா பாசங்கள் நிறைந்த ஆண்டாக இருக்கும். அதனால் பல சமயங்களில் உணர்ச்சி வசப்படுவீர்கள். கடந்த ஆண்டிலும், அதற்கு முன்பும் தாங்கள் எடுத்துக் கொண்டு, செயல் நடத்திய திட்டங்களில் செய்துள்ள தவறுகளையும், ஆதாயங்களையும் கணக்குப் பார்க்க வேண்டிய சூழ்நிலையில் இருப்பீர்கள். எனவே பல பழைய தொடர்புகளிலிருந்து விடுபட்டு, புதிய தொரு சூழ்நிலையில் உங்களை ஈடுபடுத்திக் கொள்வீர்கள். அது தொழில் நிலையிலும் ஏற்படலாம். அல்லது அரசுப் பணியில் ஏற்படும் மாறுதலாகவும் இருக்கலாம். சில விரும்பத்தகாத பழக்கங்கள் அல்லது இதனால் ஏற்படும் ஏக்க உணர்வுகள் உங்களை அதிகம் தாக்காது. அப்படிப்பட்ட புதியதொரு தென்றல் உங்கள் வாழ்வில் வீசும். அந்த அளவிற்கு உங்களது பொருளாதார முன்னேற்றமும், கௌரவமும் உயர்நிலைக்குச் செல்லும். உங்களது கலைத்திறன், நடிப்பாற்றல், எழுத்துத் திறன், ஆகிய அனைத்தும், இனி உங்களுக்கு உன்னத மானதொரு இடத்தைச் சமூகத்தில் அமைத்துத் தரும். அக்டோபருக்குப் பிறகு உங்களது வருங்கால வாழ்க்கைக்குரிய வகையில் உங்கள் திட்டங்களைப் பி ற ர் தலையீடின்றி நீங்களே தயார் செய்து வெற்றிப் பாதையை

நோக்கிச் செல்ல இருக்கிறீர்கள். கடுமை யான மனக்கட்டுப்பாடு அவசியம். இது உணவு விஷயத்திற்கும், பழகும் பழக்கத் திற்கும் கூட பொருந்தும், அவ்வப்போது உடல்நிலை காய்ச்சல், சிறு சிறு காயங்கள், தொற்று நோயால் பாதிக்கப்பட்டுச் சரியாகும். சுக்கிரன் ரிஷபத்தில் இருந்து திசை நடப்பவர்களுக்குக் கட்டாயம் வீட்டு யோகமும், கன்னிப் பெண்களானால் திரு மண யோகமும் ஏற்படும். வணங்க வேண் டிய தெய்வம் லட்சுமி, கனகதாரா ஸ்தோத் திரம் படிப்பதும், வாய்ப்புள்ளவர்கள் வைரம் அணிவதும் நல்லது.

மிதுன ராசி :

மிருகசீரிஷம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

உங்கள் செயல்களை விரிவுபடுத்தவும், உபயோககரமான முறையில் அவைகளைச் செயல்படுத்தவும் ஏற்றதாக அமையும். இந்த ஆண்டில், நீங்கள் பல சோதனை களையும் கடக்க வேண்டியிருக்கும். அது பொருளாதார ரீதியிலும் அமையலாம். அல்லது கலைத்துறையிலும் தலைகாட்ட லாம். நடிப்புத் துறையினர் சற்று சிந்தித்துச் செயல்பட வேண்டிய கால கட்டமாக இருக்கும். அதுபோலவே அரசுப் பணியாள ருக்கும், வங்கி ஊழியர்களுக்கும் கெடு பிடிகள் அதிகம் ஏற்படும். அரசியல் துறை யில் உள்ளவர்கள் கட்சி ரீதியாகத் தங்களுக் குள்ள பொறுப்புகளுடன் நிற்காமல், யதார்த்தமாகவும் செயல்பட வேண்டிய நிலை ஏற்படும். அதனால் எதிர்பார்த்ததை விட அதிகமாக எதிலும் எதிர் நீச்சல் போட வேண்டியிருக்கும். சனீஸ்வரன் ஆட்சியில் இருப்பதால் அவரது தொல்லைகள் இவர் களுக்கு அதிகமாக இல்லை எனலாம். புதன், சனி ஆட்சியிலிருந்து அவர்களது தசாபுக்திகள் நடப்பவர்களுக்கு நன்மை அதிகம் நடக்கும். குடும்பத்தில் உங்களைப் போல் மற்றவர்களும் வேகமாகச் செயல் படவில்லையே என்ற ஏக்கத்தை விட்டு, அனுபவ பூர்வமான சிந்தனையிலும், பேச்சிலும், செயலிலும் ஈடுபட முய லுங்கள். பச்சைக்கல் மோதிரம் அணிவ தும், ஸ்தல யாத்திரை மேற்கொள்ளுவதும் பயனளிக்கும். உடலைப் பொறுத்து வயிறு சற்று பாதிக்கப்படலாம்.

* Fixed Blade உள்ள மிக்ஸி ஜாரில் சில சமயங்களில் பிளேடு நகராமல் இறுகிக் கொண்டு விடும். மிக்ஸி வைத்தால் புஸ் தான் எரியும். அதற்காகக் கடைக்கு தூக்கிக் கொண்டு ஓட வேண்டாம். பிளேடு முழு கும் அளவுக்கு ஜாரில் வெந்நீர் ஊற்றி ஐந்து நிமிடம் வைத்து விட்டுப் பின்பு நீரைக் கொட்டி விட்டு, பிளேடைக் கை யால் சுழற்றவும். பிளேடு நன்றாகச் சுற்றும்.

- ஜி. பானுமதி



கடக ராசி :

புனர்பூசம் 4 - ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

சென்ற ஆண்டில் குருவின் அருள் பரிபூரணமாக இருந்தது. இந்த ஆண்டும் அதே நிலை நீடிக்கும். எனினும் உங்கள் முயற்சிகள், செயல்பாடுகள் அனைத்திலும் ஒரு நிதானம் இருக்கும். உங்களுடைய திட்டங்கள் வெற்றி பெறத் தக்க சூழ்நிலை உருவாகிவிட்டது. எனவே திட்டமிட்டுச் செயல்படுங்கள். காலம் கனிந்து வந்துள்ள இந்தச் சமயத்தில் ஒ ரே நிடமனதுடன் செயல்பட வேண்டியது அவசியம் என் பதை நீங்களே அறிய இருக்கிறீர்கள். நீங்கள் அரசுப் பணியில் இருப்பவர்களா னால் அரசுத் தேர்வுகளில் கலந்து கொண்டு வெற்றியடையக்கூடிய நிலை தெரிகிறது. குறிப்பாக ஆடிட்டர் மற்றும் வங்கி சம்பந்த மான தேர்வுகளில் வெற்றி நிச்சயம். இனி நீங்கள் தேர்வு விஷயத்தில் கதினி முகம் மதுவாக இருக்கமாட்டீர்கள்! இம்முறை வெற்றி நிச்சயம். பூச நட்சத்திரக்காரர் களுக்குப் பிரகஸ்பதியின் அருள் பரிபூரண மாக உள்ளது. எனவே நீங்கள் திரு மணத்தை எதிர்நோக்கும் கன்னிப் பெண் ணானால் கழுத்தை நீட்டுவதற்குத் தயாரா குங்கள். தடைபட்டுக் கொண்டிருந்த சுப நிகழ்ச்சி ஆகஸ்டுக்குள் நடக்கும். அதன் பிறகு உங்கள் முயற்சியில் சிறு தடங்கல் உண்டாகலாம். ஆண்டின் பிற்பகுதியில் லாப நோக்குடன் செயல்பட்டு வந்த உங்க ளது நிறுவனம் அல்லது தொழில் சற்றே தடங்கலுடன் செயல்பட வேண்டியிருக் கும். வெளிநாட்டுப் பயணம் ஏற்படும். குறிப்பாக உத்தியோகத்திற்காக நீங்கள் செய்யும் முயற்சி பயனளிக்கும். ஆயினும் ஆண்டின் முற்பகுதியே இம்முயற்சிகளுக்கு

22 லட்சம் வாடிக்கையாளர்களுக்கு முழுமையான மனநிறைவு

முற்றிலும் நம்பகமான 7 ஆண்டு உத்தரவாதம்

பல்வேறு பயன்களுக்கான 14 மாடல்கள் -- பல்வேறு
வண்ணங்களில்

14 ஆண்டுகளாக சேவை புரியும் பரம்பரை

தென்னிந்தியாவில் 8 மண்டல சேவை மையங்கள்
மற்றும் கிளைகள்

விற்பனை மற்றும் விற்பனைக்குப் பிந்திய சேவைக்காக
1500 க்கும் அதிகமான டீலர்கள்

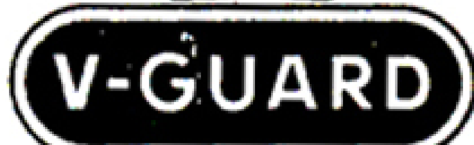
நெ.1

முற்றிலும் தகுதியான பாராட்டு

ஆரம்ப முதலே வி-கார்டு, ஒவ்வொரு
வாடிக்கையாளரும் முழுமையான
மனநிறைவு பெறும் வகையில் கவனம்
செலுத்தி வந்திருக்கிறது.
எப்படியெனில், மிக உயர்ந்த தரம்
கொண்ட ஸ்டெபிலைசர்களைத்
தயாரிப்பது: நம்பகமுள்ள விற்பனைக்குப்
பிந்திய சேவையை அளிப்பது:
நம்பகமான, பயனுள்ள உத்தரவாதம்
வழங்குவது ஆகியவற்றை
உறுதியளிப்பதன் மூலம். அவற்றின்
விளைவாக, திருப்தியடைந்த
லட்சக்கணக்கான வாடிக்கையாளர்கள்
வி-கார்டுக்கு உயர்ந்தபட்ச பாராட்டு
வழங்குகின்றனர் — அதாவது,
ஸ்டெபிலைசர் மார்க்கெட்டில்
நெ.1. இடத்தை
வழங்கியுள்ளனர்.







India's largest selling stabilizer

PIONEERS IN VOLTAGE STABILIZERS SINCE 1977

MediaMate-7139

★ 'பவர்கட்'டின் கைங்கர்யம் ஜன்னலில், டேபிளில் தரையில் என்று மெழுகு வர்த்தியின் பொட்டுக் கோலங்கள். அழியாத கோலங்கள். காலி பவுடர் டப்பாக்களில் மணலை நிரப்பி, பின் வத்தியை அதில் செருகி வையுங்கள். இஷ்டப்பட்ட இடங்களுக்குத் தூக்கிச் செல்லலாம்.

- திருமதி தேவனாதன்



அனுகூலமாக உள்ளது என்பதை மறந்து விட வேண்டாம். நரம்புத் தளர்ச்சிக்கு ஆளாகலாம். முத்து ஒன்று மோதிரத்தில் வைத்து அணியவும். அதனால் கைவிட்டுப் போன சொத்து மீண்டும் வரும். அம்பாளைத் தொழுங்கள். அனைத்திலும் ஆற்றல் பெருகும்.

சிம்ம ராசி :

மகம், பூரம், உத்திரம் 1 - ஆம் பாதம்:

இந்த ஆண்டில் நீங்கள் ஆரம்பிக்கும் எந்தத் திட்டமும் தோல்வியை அடைய முடியாது. ஆனால் அது ஆக்கப் பூர்வமாக, அனுபவ அறிவைக் கொண்டு செயல்படத் தக்க விதத்தில் அமைய வேண்டுமென்பதை மறந்து விட வேண்டாம். ஏனெனில் நீண்ட நெடுங்காலத்திற்கு நிலைத்திருக்கக்கூடிய தொரு திட்டமாக அது இருக்கும் என்பதில் சந்தேகமில்லை. சிம்மத்துக் குரு உங்களுக்குச் சிறப்பினைத் தர இருக்கிறார். ஆனால் உங்களது தசாபுக்திகள் சூரியனைச் சார்ந்தோ, புதனைச் சார்ந்தோ இருக்க வேண்டுமென்பதையும் கூற வேண்டியுள்ளது. நடிப்புத் துறையில் உள்ள நடிகைகளுக்குப் பிரகாசமான எதிர்காலம் ஆரம்பம். எனவே அதற்கேற்ற முயற்சியில் ஈடுபடலாம். நீங்கள் உணவு தானிய வியாபாரிகளானால் அரிசி, நெல்,.. வியாபாரத்தில் அபரிமிதமான இலாபம் அடையக்கூடிய நேரம். ஆனால் வாய்தா பேரத்திற்கு ஏற்ப திட்டமிட்டுத் தொடங்குங்கள். ஷேர் மார்க்கெட்காரர்களுக்குச் சென்ற ஆண்டு இருந்தது போலல்லாது ஸ்திரமானதொரு நிலை ஏற்பட்டு நல்லதொரு லாபத்தைப் பெற இருக்கிறீர்கள். ஜுலை மாதத்திற்குப் பிறகு உங்கள் வாழ்க்கையில் ஒரு திருப்பு முனை ஏற்படலாம். அது உங்களை உயர்த்தவும் செய்யும். ஆனால் அவசரப்படாமல், ஆலோசித்து எந்த முடிவையும் எடுப்பீர்கள் என்பது உறுதியாகத் தெரிகிறது. உடல் நிலையைப் பொருத்தமட்டில் கர்ப்பப்பை பாதிக்கப்படலாம். சிறு விபத்துக்களுக்கு வாய்ப்பு உள்ளது. எனினும் கவலை தேவையில்லை. அணியத் தக்க ரத்தினம் மாணிக்கம், அதில் சௌகாந்தம், பத்மராஜம், நீலகாந்தம், குருவந்தம் என ஏதோ ஒன்றை அணியலாம். சிவனை ஆராதியுங்கள். ஆதித்தஹிருதய ஸ்தோத்திரத்தையும் பாராயணம் செய்யலாம்.

கன்னி ராசி :

உத்திரம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

ஆகஸ்டு வரை எதிலும் அகலக் கால் வைக்க வேண்டாம். நிதானித்துச் செல்லும் கிரகங்கள் சாதகமாக இல்லை. உங்களைப் பிடித்துள்ள சில வேண்டத்தகாத பழக்கங்களை மாற்றியாக வேண்டிய நிலை. இது காலத்தின் கட்டாயம் என்று கூட கூறலாம். புதன் ஆட்சி, உச்சமிருந்து தசை நடப்பவர்களுக்கும் கவலையே தேவையில்லை. சனி ஆட்சியிலிருந்து தசை நடப்பவர்களுக்கும் நல்ல நேரமே. ஆக நல்ல தசாபுக்தி இல்லையெனில் சற்று தொல்லையே. உங்களைப் போன்றே மற்றவர்களும் நடந்து கொள்ளவில்லையே என்ற ஏக்கம் உங்களுக்கு ஏற்படும். அப்படிப்பட்ட சூழ்நிலைகள் ஏப்ரலில் ஆரம்பிக்கும். அது சமயம் நீங்கள் உங்களது செயல்களைப் பற்றி நடுநிலையிலிருந்து சிந்தித்தால் உண்மை விளங்கும். எனவே சிந்தித்துச் செயல்படுங்கள். வெற்றி உண்டு. உங்கள் தாயாரின் உடல்நிலை பற்றிய கவலைப்பட வேண்டி வரும். குறிப்பாக பிரயாணத்தின் போது ஏமாற்றப் படுவீர்கள். அல்லது அலட்சியத்தின் காரணமாக ஏமாறுவீர்கள். ஆகவே அதற்கேற்ப நடந்து கொள்ள வேண்டியது அவசியம். குறிப்பாக ஏப்ரல் மாதம் சற்று சங்கடத்தைத்

தரும் மாதமாக இருக்கும். பொருமானை நினையுங்கள். சிரமங்கள் குறையலாம். மரகதப் பச்சையை மார்பில் டாலராகவோ அல்லது கையில் மோதிரமாகவோ அணியுங்கள். அனைத்து இடர்களிலிருந்தும் விடுபடுவீர்கள். உடல் நிலை சம்பந்தமாக முழங்கால் பிடிப்பு போன்ற வாயுக் கோளாறுகளுக்கு வாய்ப்பு உண்டு.

துலா ராசி :

சித்திரை 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.



* திருவிழா மற்றும் நம் உறவினர் திருமணம் (அ) சுற்றுலா போய் விட்டு வந்தவுடன் நம் ஸூட்கேசிலுள்ள துணிகளை பீரோ துணிகளோடு கலக்காமல், வெய்யிலிலோ (அ) சுத்தம் செய்தோ உள்ளே வைக்கவும். அது வரை துணிகளைத் தனியே வைக்க வேண்டும். ஏனெனில் பல இடங்கள் சென்று வந்ததால் நோய் பரவ ஏதுவாகும்.

- யோகாம்பாள்

பிரகஸ்பதி பதினொன்றில் இருந்தாலும் பகை ராசிக்கு அருள் புரிய வேண்டுமே! ஏற்கெனவே ஏகாதசிப் பிரகஸ்பதி எதையும் தரமாட்டார் என்பர். இது இந்த ஆண்டு ஜூன் வரை நீடிக்கும். ஆனால் அதே பிரகஸ்பதி எனும் குருவின் பார்வை பெற்றுள்ள கோதண்ட ராகு கேட்டதைக் கொடுப்பார். நினைத்ததை நடத்தி முடித்து விட உங்களுக்கு அருள் பாலிப்பார். வீடு ஒன்றை வாங்குவீர்கள். அல்லது கட்டுவதற்கு ஏற்பாடு ஆகும். கன்னிப் பெண்ணானால் தட்டிச் சென்று கொண்டிருக்கும் திருமணம் மார்ச் மாத வாக்கில் நடக்கலாம். சுக்கிரனை ஆட்சி, உச்சத்தில் உடைய இந்த

ராசிக காரர்களுக்கு அவரது தசை நடக்குமே யானால் கட்டாயம் வீட்டுயோகம் உண்டு. கலையுலகில் உள்ளவர்கள் நிலையானப் புகழைப் பெறத்தக்க வகையில் ஆற்றலை வெளிப்படுத்த இருக்கிறீர்கள். அதனால் பரிசும் பாராட்டும், புது ஒப்பந்தமும் ஏற்படும். வைரத்தை வாங்கி அணியத் தக்க வகையில் அணிந்தால் ஷேர் மார்க்கெட்டில் உள்ளவர்கள் கொடி கட்டிப் பறப்பார்கள். காதல் விஷயத்திற்கோ, அல்லது களியாட் டத்திற்கோ ஏற்ற ஆண்டாக இல்லை, என் பதை மனத்தில் கொள்ள வேண்டும். குறிப் பாக பிப்ரவரி முதல் மார்ச் வரை உங்கள் ஜனனேந்திரியங்கள் பாதிக்கப்படலாம். நவக்கிரக ஹோமம் ஒன்று செய்து, கிரகங் களுடன், இந்திரனுக்கும், வருணனுக்கும் கூட உங்களுக்காக ஜபிக்கச் சொல்லுங்கள். சங்கடங்கள் நீங்கும்.

விருச்சிக ராசி :

விசாகம் 4 - ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

வருட ஆரம்பத்தில் அங்காரகன் அருள் புரியும் நிலையில் உள்ளார். நிலம் ஒன்றை வாங்குவீர்கள். அது வீடு கட்டுவதற்காக வும் இருக்கலாம் அல்லது விவசாயத்திற் கும் அமையலாம். எனினும் பாம்புக்கிர கங்கள் பகைமையைக் காட்டுவதால் சில சங்கடங்கள் தொழிலுக்கும் ஏற்படலாம். உடலுக்கும் பாதிப்பைத் தரலாம். இரும்பு, கருப்புக்கல் ஆகிய இந்தத் துறையில் உள்ளவர்கள் இலாபத்தைப் பெற இருக்கி றீர்கள். நீங்கள் கட்டடக் காண்ட்ராக்டர் எனில் தனலாபம் உண்டு. பொறியியல் துறையில் உள்ள ஒரு சிலர் வெளிநாட் டுக்குச் செல்ல இருக்கிறீர்கள். அரசே உங்களை அனுப்பி வைக்கலாம். அல்லது உத்தியோகம் காரணமாகவும் கூட செல்ல லாம். உறவினர் ஒருவரின் உடல் நிலை குறித்து சங்கடப்படுவீர்கள். அது உடன் பிறந்தோர் பற்றிக்கூட இருக்கலாம். நற் பவழம் ஒன்றைத் தாமிர உலோகத்தில் வைத்து மோதிரமாக அணியுங்கள். தடங் கல்கள் நீங்கும். பழனி முருகனைப் பக்தி யுடன் அணுகுங்கள். ஆறுமுகத்தோன் உங்கள் சங்கடங்கள் மாற வழி வகுப்பான். ஆண்டின் கடைசி இரண்டு மாதங்கள் சற்று கடன் தொல்லை, நம்பிக்கை வைத்தவர்கள் செய்த துரோகம் இவை காரணமாக மன அலைச்சல் உண்டாகும். எனவே உங்களுட னேயே உறவாடிக் கொண்டிருக்கும் நண்பர் களாக நடிப்பவர்களை இனங்கண்டு கொண்டு ஒதுக்குங்கள்.

தனுசு ராசி :

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 - ஆம் பாதம்.

உங்கள் வீட்டில் புது ஜீவன் ஒன்று பிறக்க வாய்ப்பு உள்ளது. இதுவரை இருந்த புத்திர தோஷம் ஆகஸ்டுக்குள் நிவர்த்தியாகும். பெரிய அளவில் சுபச் செலவு ஒன்றைச் செய்ய இருக்கிறீர்கள். அது திருமணம் போன்ற குடும்ப விழாவாகவும் இருக்கலாம். அல்லது திருமண மண்டபம் ஒன்றைக் கட்டும் சமுதாயப் பணியாகவும் அமையலாம். எதிர்பார்க்கும் வகையில் தொழிற் கல்லூரிகளிலும், மருத்துவக் கல்லூரியிலும் இடம் கிடைக்கும். மார்ச் மாத வாக்கில் எழுதும் தேர்வுகளில் மிக உன்னதமான வெற்றியை அடைவீர்கள். விளையாட்டு வீரர்களுக்கும் இது பொருந்தும். நீங்கள் இரண்டாவது சுற்று ஏழரை சனியின் பிடிப்பில் இருந்தால், சனியின் அருள் கிடைக்கும். அதனால் இரும்புத் துறை, மற்றும் கருப்புக்கல் போன்ற துறைகளில் நீங்கள் தாராளமாக இறங்கலாம். அதுவும் ஜூன் மாதத்திற்குள் ஆரம்பிக்கப்பட வேண்டும். நீங்கள் எழுத்தாளரானால், உங்களது இலக்கியப் படைப்பிற்குப் பாராட்டும் பரிசும் கிடைக்கும். நடிப்புத் துறையில் உள்ளவர்களுக்கு நல்லதொரு வாய்ப்பு வர இருக்கிறது. நழுவவிடாதீர்கள். கனக புஷ்பராகக் கல் ஒன்றை மோதிரத்தில் வைத்து அணியுங்கள். கவலைகள் மறையும். தட்சிணாமூர்த்தியை ஆராதியுங்கள். தடையின்றி வெற்றி நடை போடுவீர்கள். இதுவரை இருந்த இதயக் கோளாறு சரி செய்யப்படலாம். இரத்த அழுத்தத்தினால் பாதிக்கப்படலாம். அதனால் அலைச்சலைக் குறைக்கவும், குறிப்பாக செப்டம்பரிலிருந்து எச்சரிக்கை தேவை.

மகர ராசி :

உத்திராடம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

ஏற்றமும் இறக்கமும் கொண்ட பொருளாதார நிலையில் ஒரு மாற்றம் ஏற்படும். நிதி நிலையில் ஸ்திரத் தன்மை ஏற்படும். அதனால் வங்கிக் கணக்கில் சேமிப்பு உயரும். அரசியல் வாதிகள் இதுவரை செய்து வந்த போலி பந்தாவை விட்டு, நேர்மையான வழியை விடாது பின்பற்றுவது நல்லது. சனீஸ்வரன் உங்களுக்கு உயர்ந்த பதவி ஒன்றை அளிக்கக் காத்திருக்கிறார். அதை



★ கோஸ் மிகக் குறைவாக இருந்தால் கவலைப்பட வேண்டாம். கோஸை பொடிப் பொடியாக நறுக்கி அத்துடன் நிறைய வெங்காயத்தையும் நறுக்கிப் போட்டு, இஞ்சி, பச்சை மிளகாய் நறுக்கி, இக் கலவையுடன் கடலை மாவு, அரிசி மாவு, உப்புப் பொடி, மிளகாய்ப் பொடி கலந்து லேசாக தண்ணீர் தெளித்து பிசைந்து பக்கோடா மாதிரி போட்டால் எல்லோரும் வேண்டிய அளவு தொட்டுக் கொள்ளலாம்.

- சியாமளா

அடைவதோ அல்லது இழப்பதோ உங்கள் கையில்தான் உள்ளது. யதார்த்தமாகவும், நிதரிசனமாகவும், அனுபவப் பூர்வமாகவும் செயல்பட வேண்டிய நிலை. ஆகஸ்டுக்குப் பிறகு அந்த நிலை வரும். பயனும் தரும். பதுங்கியும், ஒதுங்கியும், மறைந்துமிருந்து உங்களைப் பழிவாங்கச் சிலருக்கு பாம்புக் கிரகங்கள் உதவ இருக்கின்றன. எனவே அவற்றைத் திருப்தி படுத்த சூரியனார் கோவில், திருநாகேஸ்வரம், மற்றும் திருப்புலாணி சென்று அர்ச்சனையும் அபிஷேகமும் செய்வது நல்லது. ஆட்சி உச்ச சனியின் தசை உடையவர்களுக்கு ஆயுட்காரணாகிய சனீஸ்வரனது அருள் அமோகமாகக் கிடைக்கும். எனவே ஏழரை சனி என்ன செய்யுமோ என்ற கவலையேன்? சறுக்கிக் கீழே விழுந்து தொடையும், பாதமும் பாதிக்கும் வாய்ப்பு மார்ச் மாதத்தில் ஏற்படலாம். எனவே எச்சரிக்கையுடன் நடக்கவும்! வெளிநாட்டுப் பிரயாணம் ஒன்றுக்குத் தயாராக இருங்கள். இது பிப்ரவரியிலிருந்து செப்டம்பருக்குள் நடக்கலாம். நீலக்கல் அணியுங்கள். நினைத்ததைச் சாதிப்பீர்கள். திருச்செந்தூருக்கும், திருநள்ளாருக்கும் போய் வாருங்கள். தீவினை அகன்றுவிடும். தசா புக்தி சரியில்லாதவர்களுக்கே இந்தப் பரிகாரங்கள் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

கும்ப ராசி :

அவிட்டம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

உங்களுக்குக் குரு பகவானின் அருள் இருக்கக் குறையேதுமில்லை. ஆட்சியில்

உள்ள சனி சுப விரயத்தை ஏற்படுத்துகிறார். எனவே வீட்டில் சுபநிகழ்ச்சிக்குக் குறைவில்லை. நடிப்புத் துறையினரும், நீதி மன்றத்தில் வழக்கு தொடுத்துள்ளவர்களும் வெற்றிக் கனியைச் சுவைப்பீர்கள். கட்டடக் கலைஞர்களும், சிற்ப சாஸ்திரிகளும் வெகுவாக இலாபம் சம்பாதிக்கும் கால கட்டம். வெளிநாட்டுத் தொடர்பும், பிராயணமும் ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது. எதிர்பாராத வகையில் பரிசும், பாராட்டும் உங்களை வந்தடையும். நீண்ட நாட்களாக ஆசைபட்டீர்களே அந்த வாகன யோகம் இந்த ஆண்டு நிறைவேறும். மே மாதத்தில் அத்தகையதொரு வாய்ப்பு வரும். 12 ல் உள்ள சனியால் ஆகஸ்டுக்குப் பிறகு சற்று பாதிப்பு ஏற்படும். அதற்கு முன்பே நீங்கள் செய்யவிருக்கும் புனித யாத்திரையில் திருப்பதியையும், திருநாள்ளாறையும் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். ஞானிகள்ளயும், மந்தராலயம் போன்ற புனித இடங்களையும் தரிசிப்பது நல்லது. குறிப்பாக பாம்புக்கிரகங்கள் ஆதரவுடன் இருந்தாலும், செப்டம்பர், அக்டோபர் மாதங்களில் சற்று பாதிப்பு ஏற்படும். அது உங்கள் கீர்த்திக்குப்பங்கமாகவும் அமையலாம். அல்லது எதிர்பாராத நேரத்தில் இடமாற்றல் உத்திரவு வந்து, உங்கள் உத்தியோக வாழ்வில் அமைதியை இழக்கச் செய்யலாம். குடும்பத்தைப் பிரிந்து இருக்க வேண்டிய சூழ்நிலையும் உண்டாகலாம். ஆகவே அதற்குப் பரிகாரமாகச் சூரியனார் கோவில் சென்று ஆராதித்து வாருங்கள். உங்களின் நீண்ட கால அபிலாஷைகள் நிறைவேறக்கூடிய இந்த ஆண்டில் மேற்குறித்து சஞ்சலத்தைப்பற்றிய கவலையில் ஆழ்ந்து விடாதீர்கள். ஐயப்பப் பஜனைகளில் கலந்து கொள்ளுங்கள். மெய்யாகவே இடர் நீங்கும்.

மீன ராசி :

பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

கடந்த ஆறு மாதகாலமாக இருந்த சூழ்நிலையே மேலும் சில மாதங்கள் நீடிக்கும் என்றாலும், விபரீதமாக ஒன்றும் நடந்து விடாது. பதினொன்றில் உள்ள சனீஸ்வரன் ஆயுளுக்கும், ஆரோக்கியத்திற்கும், பாதுகாப்பாக நிற்பார். குடும்பத்தில் சஞ்சலங்கள் நிறைய இருக்கும். ஆனாலும் பிரிவினை போன்றதொரு நிகழ்ச்சி ஏற்பட்டு விடாது. ஜூலைக்கு பிறகு வெற்றிப் பாதையின் கதவுகள் திறக்கும். எதிர்த்தவர்கள், ஏமாற்றியவர்கள் இருந்த இடம் தெரியாமல் ஆகிவிடுவார்கள். இழந்த பொன்னாபரணங்கள் மீண்டும் உங்களை வந்தடையும். வட்டி கட்டிய நிலை மாறி பெட்டிக்குள் பணம் சேர்க்கும் நிலை ஏற்படும். அந்த அளவிற்கு உங்களது சிறிய முயற்சிக்கு ஆதரவாக கிரகங்கள் ஏற்படும். கோர்ட் விவகாரமானாலும் சரி, மாற்றல் உத்திரவானாலும் சரி உங்கள் மனத்திகேற்ப இனிதே நடந்தேறும். அத்துடன் நீண்ட நாட்களாக வரவேண்டிய பாக்கியோ, அல்லது எதிர்பாராத தனலாபமோ வந்து உங்களது சிரமங்களைக் குறைக்கும். தொழில் துறையிலும் நலிவடைந்து நஷ்டம் தந்து கொண்டிருந்த நிலை மாறி, தொழில் புதுத்தெம்புடன் வளரத்தக்க வகையில் அமையும். மன உளைச்சல் குறைவதால் உடல் ஆரோக்கியம் நன்கு அமையும். கலைத்துறையினருக்கு அவர்கள் எந்தத் துறையினரானாலும் வெற்றிக் கொடி நாட்டுவார்கள். திருச்செந்தூர் முருகனை ஆராதியுங்கள்.

- ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்



• சில பெண்கள் சமையல் செய்யும் போது சமையல் பொருட்களைத் தொட்ட கைகூட அலம்பாமல் அப்படியே புடைவையிலேயே துடைத்துக் கொள்வதுண்டு. இதனால் புடைவை உப்பு காரம் பட்டுச் சீக்கிரம் கிழிவதோடு யாராவது வீட்டிற்கு வந்திருக்கும் சமயம் நம்மையும், நம் புடைவையையும் பார்க்க நேரிட்டால் அசிங்கமாக இருக்கும். ஆகவே சமையல் செய்யும் போது மட்டுமல்ல, மற்ற சமயங்களிலும் கூட ஒரு டர்க்கி டவல்/ஒரு சிறிய துணியைக் கையில் வைத்துக் கொள்வது நல்லது.

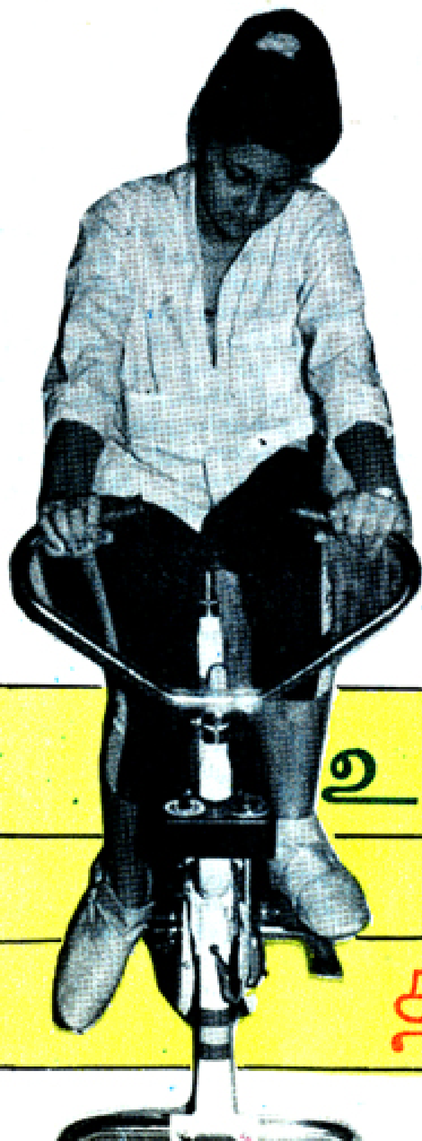
-- யோகாம்பாள்

உடற்பயிற்சி - சில தகவல்கள்

துடியிடையும், கொடியுடலுமாய் ''சிக்'' கென்றிருக்க யாருக்குத்தான் ஆசை இல்லை? ஆனால் ஏறும் வயது, தைராய்டு சுரப்பி சரியாக வேலை செய்யாதது போன்ற சில உடற் கோளாறுகள், அதிகச் சத்தான உணவு, உடற்பயிற்சியின்மை போன்ற பல காரணங்களால் தோள், இடுப்பு, வயிறு, தொடை எல்லா இடங்களிலும் கிலோக் கணக்கில் கொழுப்பு சேர்ந்து உடலமைப் பையே பாழ் செய்து விடுவதென்னவோ உண்மைதான். இந்த வேண்டாத சதையைக் குறைப்பதற்கு உடற்பயிற்சி ஒரு வழி என்கிறது நவீன மருத்துவம். பிரபலமாகி வரும் ஜேன் ஃபோண்டா கேசட்டுகளும், வீதிக்கு வீதி முளைத்துக் கொண்டிருக்கும் உடற்பயிற்சிக் கூடங்களும் இதைத்தான் உறுதி செய்கின்றன. ஆனால் எல்லாப் பயிற்சிகளையும் எல்லோருமே செய்யலாமா? உடற்பயிற்சியை ஆரம்பிப்பதற்கு முன் தெரிந்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டிய விஷயங்கள் என்னென்ன? என்று எழுந்த பல வினாக்களுக்கு விடை தெரிந்து கொள்ள ''ஹாசினிஸ் ஹெல்த் சென்டரி''ன் உரிமையாளர் பானுவை அணுகினோம்.

''உடற்பயிற்சி வகுப்புகள் நடத்த வேண்டும் என்றால் அதற்கான சிறப்புப் பயிற்சியைப் பெற்றிருக்க வேண்டும்'' என்று துவங்குகிறார் பானு. உடற்பயிற்சியைப் பற்றிய கருத்துக்கள் மாறிக் கொண்டே வருகின்றன. உதாரணமாக 'ஜாகிங்' மார்புத்தசைகளைக் கட்டுவிட்டுப் போகச் செய்து விடுகிறது, இருதயத்துக்கு அளவுக்கு மீறிய துடிப்பைக் கொடுக்கிறது. ஆகவே அதைவிட வேகமான நடையே மேல் என்று தற்போதைய உடற்பயிற்சியாளர்கள் நம்புகிறார்கள். அதே போல் குனிந்து கால்விரல் தொடும் பயிற்சியின் போது முட்டு மடங்காமல் தொட வேண்டும் என்று முன்பெல்லாம் கூறுவார்கள். ஆனால் இப்போதோ, அதுபோல் செய்தால் முதுகுத்தண்டு பாதிக்கப்படலாம் என்பதால் முட்டை மடக்கிச் செய்வதால் பாதகம் இல்லை'' என்று கூறத் துவங்கியுள்ளார்கள்.

இந்த உடற்பயிற்சிகளை லோ இம்பாக்ட் ஏரோபிக்ஸ், ஹை இம்பாக்ட் ஏரோபிக்ஸ், ஸ்லிம்னாஸ்டிக்ஸ் என்று மூன்று வகையாகப் பிரித்துக் கொள்கிறார்கள். ஆனால் எந்தவித உடற்பயிற்சியையும் ஆரம்பிக்கு முன்னால் அவரவரைப் பற்றிய பூமுழுமையான மருத்துவ விவரங்களைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். முதுகுத் தண்டில் எந்த விதமான பாதிப்பு இருந்தாலோ, ஹெர்னியா, கீழிறங்கிய கர்ப்பப் பை முதலான கோளாறுகள் இருந்தாலோ, உயர்ந்த அல்லது தாழ்ந்த இரத்த அழுத்தம், இருதயக் கோளாறுகள் போன்ற எல்லா விவரங்களையும் உடற்பயிற்சி போதிப்

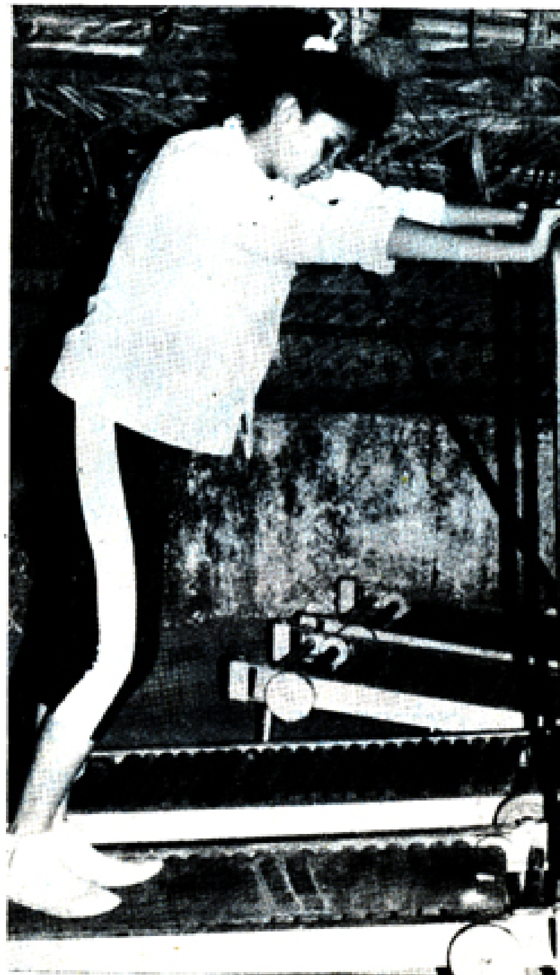


பவருடன் பகிர்ந்து கொண்டு அவரவர் வயது, குழந்தைகள், குடும்பச் சூழ்நிலை, உணவுப் பழக்கங்கள் எல்லாவற்றுக்கும் ஏற்றவாறு உடற்பயிற்சிகளை அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும். உதாரணமாக வயிற்றுச் சதையைக் குறைக்கப் படுத்துக் கொண்டு செய்யும் 'ஸ்லிம்னாஸ்டிக்ஸ்' பயிற்சிகளை எந்தக் காரணம் கொண்டும் முதுகுவலி இருப்பவர்கள் செய்யக்கூடாது. இரத்தத்தில் அதிக அளவு சர்க்கரை உள்ள வர்களுக்குச் சில பயிற்சிகள் உதவுகின்றன. ஆனால் குறைந்த அளவு சர்க்கரை உள்ள வர்கள் இதை மேற்கொள்ளக் கூடாது. பழக்கமில்லாமல் முதலில் ஆரம்பிப்பவர் களுக்கு மூச்சு முட்டினால் நிறுத்திவிட்டு முதலில் 20 நிமிடம் லேசான பயிற்சிகளாக ஆரம்பித்து படிப்படியாக உடற்பயிற்சி நேரத்தை அதிகரித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

நவீன உடற்பயிற்சிக் கூடங்களில் எக் ஸர்சைக்கிள், வாக்கர், வைப்ரோ பெல்ட், சோனா, ஸ்டீம் போன்ற பல கருவிகள் உள்ளன. எக்ஸர் சைக்கிளில் உட்கார்ந்து சைக்கிள் போலவே பெடல் செய்வதால் இடுப்பு, தொடை பகுதிகள் இறுக்கம் பெறுகின்றன. கைகளுக்கும் இது பயிற்சி. வாக்கர் வேகமாக நடக்கும் பயிற்சிக்கு. பின்புறம் மிக அதிகமாகச் சதை போட்ட வர்கள் வைப்ரோ பெல்டை இடுப்பில் சுற்றிக் கொண்டு கருவியை 'ஆன்' செய் தால் ஏற்படும் அதிர்வுகள் அந்தப் பகுதிச் சதையை 'டோன்' செய்கின்றன. ஆனால் இதை ஐந்து நிமிடங்களுக்கு மேல் செய் தால் சிலருக்குத் தலைவலி உண்டாகிறது. 'சோனா' என்பது நிலக்கரித்தீயால் உட லுக்குச் சூட்டை ஏற்படுத்தி வியர்வை வெளிவரச் செய்து இரத்த ஓட்டத்தைச் சீராக்கித் தேவையற்ற கொழுப்புப் படிவங் களைக் கரைக்கும் முறை. 'ஸ்டீம்' என்பது நீராவியால் இதே போன்று செய்யும் முறை. ''நம் நாட்டுத் தட்ப வெப்ப நிலைக்கும், நமது உடல் நிலைக்கும் 'சோனா'வை விட 'ஸ்டீமே' சிறந்தது'' என்கிறார் பானு.

எண்ணெயால் நன்கு 'மசாஜ்' செய்து கொண்டு நீராவிக் குளியல் எடுப்பதிலும் நல்ல பலன் உண்டு. தளர்ந்த தசைகளை இறுக்கப்படுத்துவதோடு இளைப்பு நோயால் அவதிப்படுபவர்களுக்கும் இம் முறை நுரையீரல்களில் உள்ள அடைப்பை நீக்கி நல்ல பலனைக் கொடுக்கிறது.

உடல் இளைக்க வேண்டுமென்று ஆசைப்படுபவர்கள் தடாலென்று ஐந்தாறு கிலோ இழக்கக் கூடாது. அப்படிச் செய் தால் தோல் சுருங்கி, கன்னம் ஒட்டி அயர்வான தோற்றம் வந்துவிடும். உணவுக் கட்டுப்பாட்டிலும், உடற்பயிற்சியிலும் மெதுவாக, எடை குறைந்து, இடுப்பு, பின்பக்கச் சுற்றளவுகளைக் குறைக்க முயற் சிப்பதே உசிதம்.



உடற்பயிற்சியின் முக்கிய நோக்கமே இரத்த ஓட்டத்தைச் சீராக்கி உடலின் எல்லாத் தசைகளையும் இயக்குவதுதான். இதனால் உடலமைப்பு சீராக்கப்படுவது மட்டுமின்றி மலச்சிக்கல் போன்ற தொல் லைகளும், அதனால் ஏற்படும் பருக்களும் மறைந்து போகின்றன. வயதுக்கு வந்த உடனே உடற்பயிற்சியினைப் பெண்கள் மேற்கொண்டால் கண்டிப்பாக உயரம் அதி கரிக்கிறது. மாதவிலக்கு சீராகிறது. (ஆனால் மாத விலக்கின் போது மட்டும் உடற்பயிற்சி வேண்டாம் என்கிறார் பானு.) எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக வேலைப் பளுவும், பிரச்னைகளுமாய் நம்மை எதிர் நோக்கும் அன்றைய தினத்தைச் சந்திக்கப் புத்துணர்வை நமக்குத் தருகிறது.

– நிர்மலா சக்ரவர்த்தி

அட்டை வண்ணப்படம், படங்கள் : வரதராஜன்



அதுதான் டுடே. இந்தியாவில் இதுபோன்ற ஒன்று கிடைக்கும் விஷயம் எனக்கு தெரியவே தெரியாது. இது ஆற்றல் மிக்கது. அந்தரங்கமான ஒன்று.

மிகச் சிறிய, முட்டை வடிவ வில்லையாகிய இதை பாதுகாப்பு தேவைப்படும் பத்து நிமிடங்களுக்கு முன்பாக உடலில் பொருத்திக் கொண்டால் போதும். அதுவும் அந்தரங்கமாகவும் மிக எளிதாகவும் பொருத்திக் கொள்ளலாம். இன்று கிடைக்கும் கருத்தடை சாதனங்களில் அனைத்தோடும் ஒப்பிடுகையில் இதன் ஆற்றல் ஒரு மணிநேரம் வரை நீடிக்கிறது என்பது ஏறக்குறைய 99-க்கும் அதிகமானவர்களால் உறுதி செய்யப்பட்டுள்ளது.

அறியாமை எனும் இருளில் இருந்தால், எவ்வாறு சரியான கருத்தடை சாதனத்தை உங்களால் தேர்ந்தெடுக்க முடியும்?

என் சிநேகிதிகளுக்கு எப்போதுமே என்னைக்கண்டால் கேலிதான். டுடே சம்பந்தமாக என் உற்சாகத்தை கண்கூடாக காணமுடிகிறது என கூறுவார்கள். ஆகையால் கள்ளங்கபடில்லா எந்தப் பெண்ணோடு நான் பேசிக் கொண்டிருந்தாலும் போதும், அவர்கள் உற்சாகம் கரைபுரளும்.

நான் இதுபற்றி சிறிதும் கவலைபடமாட்டேன். குதுவாதில்லாத இளம் பெண்களுக்கு கருத்தடை சாதனம் பற்றிய அறிவையும், நம்பிக்கையையும் புகட்டி என் சொந்த அனுபவத்தையும் அவர்களோடு பகிர்ந்து கொண்டு அதனால் அவர்கள் பெறும் முகமலர்ச்சிதான் என் குறிக்கோள்.

அநேக பெண்மணிகள், சரியான கருத்தடை முறையைத் தேடிப்போய் கடைசியில் பழைய முறைகளையே கடைப்பிடிக்கின்றனர். நான் யாரையும் குறை கூற வில்லை. நேரடியாக விஷயத்திற்கு வருகிறேன். ஒரே நாளில் என் வாழ்விலே பெரும் மாற்றத்தை ஏற்படுத்திய ஒன்றைப் பற்றி கூறப்போகிறேன்.

மேலும் எந்த பின் விளைவுகளும் ஏற்படுத்தாது. டுடே என்னுள் ஏற்படுத்திய ஒரே விளைவு, என் முக மலர்ச்சியை மீட்டுத் தந்ததுடன் கண்போரிடமெல்லாம் அதன் புகழ் பாடச் செய்ததும் தான். டுடே

டுடே பெண்களின் அந்தரங்கக் கருத்தடை சாதனம்.

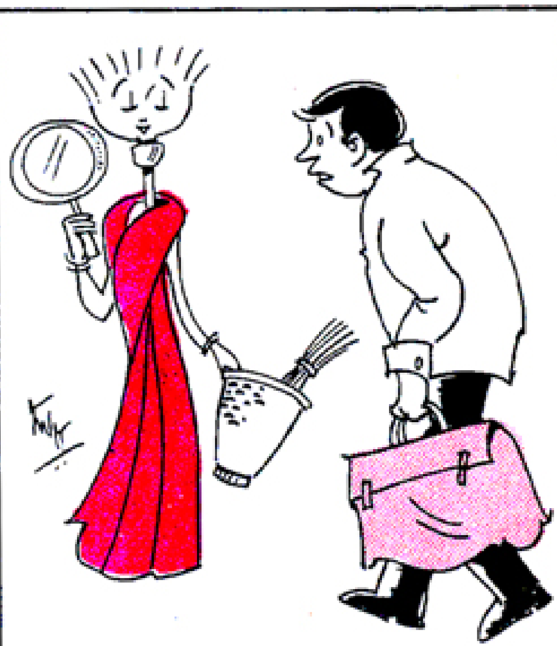
கருத்தடை பற்றிய இலவச பிரசுரத்தைப் பெற, சுய முகவரியிட்ட மற்றும் தபால் தலையுடன் கூடிய உறையை கீழ்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பவும்.
ப்ளிஸ் கெமிக்கல்ஸ் & பார்மாசூடிக்கல்ஸ் இந்தியா லிட்., ஸ்கைசீப் ஹவுஸ் அனெக்ஸ், மரோல், அந்தேரி (கிழக்கு), பம்பாய்-400059.



வீட்டை க்ளீனாக பளிச்சென்று வைத்துக் கொள்வது ஒரு கலைதான். இது எல்லோருக்குமே வருவதில்லை. மனோ தத்துவ நிபுணர்கள் ''வீட்டைப் பார்த்தே ஒரு மனிதனின் குணாதிசயங்களைக் கண்டு பிடிக்கலாம். அழகாக பளிச்சென்று இருக்கும் வீட்டைக் கொண்டே இதில் வசிப்பவர்களுக்கு ஆரோக்கியமான பழக்க வழக்கங்கள் இருக்கிறது என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளலாம். சுற்றுப்புறம் தூய்மையாக இருந்தாலே சுறுசுறுப்பு தானே வந்து விடும். டென்ஷன் குறைந்து காணப்படுவார்கள்'' என்கிறார்கள்.

ஆனால் அதன் மறுபக்கம் (அல்லது சுத்தத்தின் விளிம்பு என்று சொல்லலாமா?) இப்படி இருக்கிறதே, நீங்களும் சிலரை இப்படிப் பார்த்திருக்கலாம்!

வீடு பளிச்சென்று இருக்க வேண்டும் என்று சதா சர்வகாலமும் துடைப்ப கட்டையும் டஸ்டரும் எடுத்துக் கொண்டு அலைபவரை என்ன சொல்வது?



க்ளீனிங் ஒரு மேனியாவா?

ராதா வீட்டை கச்சிதமாக வைத்திருப்பாள். அவளுடைய ட்ராயிங் ரூம் அவளுடைய ரசனையைக் காண்பிக்கும். ஒரு நாள் அவள் சிநேகிதி வனஜா தன் குழந்தைகளுடன் வந்திருந்தாள். ஆனால் ராதாவோ தன் சிநேகிதியுடன் பேசாமல், 'இந்தக் குழந்தைகள் சோபாவில் ஏறி விடுமோ? சாமானெல்லாம் வாரி இறைப்பார்களோ'' என்றெல்லாம் நினைத்தபடி உட்கார்ந்திருந்தாள். வனஜாவும் தன் சிநேகிதியின் முகத்தைப் பார்த்த உடனேயே கண்டு பிடித்து விட்டாள், கூடவே தீர்மானமும் எடுத்துக் கொண்டாள் இனி இந்த வீட்டுக்கு வருவதில்லை என்று.

ராதாவைப் போலவே லட்சுமியும். நாள் முழுக்க க்ளீனிங் வேலைதான். இரண்டு நாளைக்கு ஒரு தடவை பெட் கவர், மேஜை விரிப்பு, சோபா கவர் எல்லாவற்றையும் தோய்த்து விடுவாள். அவளுடைய கணவர், ஆபீஸிலிருந்து களைப்பாக வந்திருக்கிறோமே, கொஞ்சம் ரெஸ்ட் எடுக்கலாம் என்று பேப்பரும் கையுமாக படுக்கையில் சாய்ந்தால் போதும், மனைவி வந்து விடுவாள். ''எத்தனை தடவை சொல்லிருக்கேன் இப்ப என்ன படுக்கையிலே பேப்பர் படிக்கிறது? அதுக்குத்தான் சேர் இருக்குல்ல? இன்னிக்குத் தான் தோக்கப் போட்டேன். அதுக்குள்ள அழுக்காகி விட்டது'' என்று பொருமித் தள்ளி விடுவாள்.

நான் ஸ்கூலில் படித்த நாளில் என்னுடன் படித்த உஷாவிற்கு அவளுடைய 'வேப்பிலை அத்தை' ஊரிலிருந்து வரு

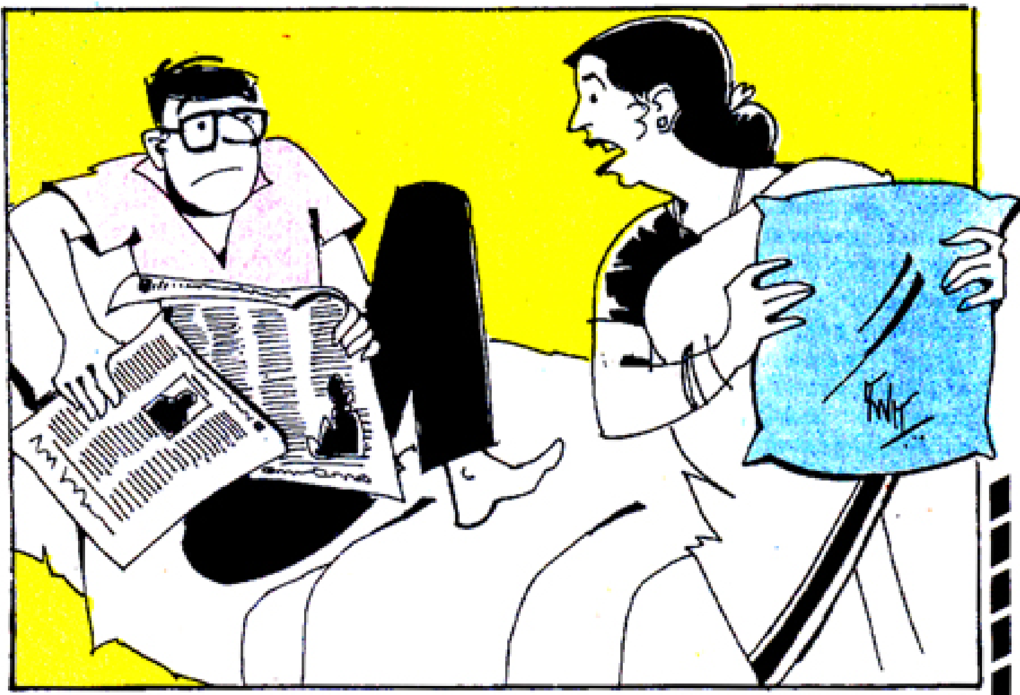
கிறாள் என்றாலே வயிற்றில் புளி. கூடவே கையிலும் புளி நிறைய ரெடி பண்ணிக் கொள்ள வேண்டும். ஏனென்றால் அத்தை வந்த உடனேயே குசல க்ஷேமங்கள் விசாரிக்கிறாளோ இல்லையோ பரணில் இருக்கும் அண்டா குண்டாவையெல்லாம் எடுத்துத் தேய்க்கச் சொல்வாளாம். பிறகென்ன? ஏதோ ஸ்ரீதேவி நடிக்கும், டான்ஸ் செட் போல் வீடு காட்சியளிக்கும். சுற்றி வர வித விதமான சைஸில் பித்தளை ட்ரம், அண்டாமயம் தான்.

என்னுடைய தூரத்து உறவினர் அந்தப் பெண்மணி, பம்பாயில் இருக்கும் அவர் வீடு கண்ணாடி போல் ஜொலிக்கும். அதற்காக அவர் எடுத்துக் கொள்ளும் ப்ராயாசை கொஞ்ச நஞ்சமல்ல. வேலைக்காரி இருந்தால் நன்றாகச் செய்ய மாட்டாளே என்று அவளை நிறுத்தி விட்டு தானே எல்லாவற்றையும் செய்வார். இவர் வீட்டுக்கு மற்ற உறவினர்கள் வருவதற்கே பயப்படுவார்கள். எதற்கும் ஒரு எல்லை உண்டு இல்லையா? இந்தப் பெண்மணி கல்கத்தாவில் ஒரு திருமணத்திற்கு வந்திருந்தார். மற்ற பெண்மணிகள் 'மாலை மாற்றுதலையும், நலங்கினையும்' கண்டுகளித்துக் கொண்டிருந்த போது இவர் துணிமணிகளை நன்றாக ப்ரஷ் பண்ணி கச்சிதமாகக் காய வைத்துக் கொண்டிருந்தார்!

என் சிநேகிதி கமலாவின் கதையோ இன்னும் விசித்திரம். அவளின் கணவர், குழந்தைகள் சினிமாவிற்குக் கிளம்பி 'லேட்டாயிடுத்து லேட்டாயிடுத்து சீக்கிரம் கிளம்பும்மா' என்று பரபரத்துக் கொண்டிருக்கையில் இவள் மட்டும் அமைதியாக அவர்கள் அவிழ்த்துப் போட்ட துணிமணிகளை மடித்து வைத்துக் கொண்டிருப்பாள். அங்கு பாதி சினிமா ஆனாலும் இவள் பரபரக்க மாட்டாள். இவள் பிறந்தகத்துக்குப் போனாலும் அங்கே அவர்களுக்கு இவளைக் கண்டால் ஒரு அலர்ஜி. ''அய்யோ. கமலா வந்துட்டா. இனிமே ஒழிச்சு வைக்கறேன் ப்ராம்மாவேன்னு ஆரம்பிச்சுடுவா. ஒரு சாமானும் டயத்துக்கு கிடைக்கப் போறதில்லே. ஒழிச்சு வைக்கிறாளா இல்லை ஒளிச்சு வைக்கிறாளா'' என்றெல்லாம் கதறுவார்களாம்.

வீட்டைப் பரிமளிக்கச் செய்வதில் இல்லத் தலைவி பெரும் பங்கு வகிக்கிறாள். இது அவளுடைய கடமையும் கூட. களைத்துப் போய்த் திரும்பும் கணவன், குழந்தைகளுக்கு அழகான சுத்தமான வீட்டைப் பார்த்தாலே உற்சாகம் தொற்றிக் கொள்ளும், உண்மைதான். ஆனால் எப்போதும் க்ளீன் பண்ணுகிறேன் பேர்வழி என்று பலபேரை சத்ருவாக்கிக் கொள்ளக் கூடாது. நாள் முழுக்க வீட்டை அலங்கரிக்கச் செலவிடும் நேரத்தில் பாதியாவது அவள் தன்னை அழகாக வைத்துக் கொள்வதிலும் செலவிடலாம். வீடு மட்டும் பளிச். ஆனால் அதில் இருப்பவளோ தலையும் சந்தமுமாக இருந்தால் எப்படி இருக்கும்?

- லதா சேகர்



"அறியும் சக்தியைப் போன்றதொரு கண் இல்லை,
அறியாமையைப் போன்றதொரு குருடு இல்லை;
நோயைப் போன்றதொரு பகைவன் இல்லை;
மரணத்தைப் போன்றதொரு பயம் இல்லை."

- சீனா

போராடும்

“கணேஷ் உங்கம்மா நேத்திக்கு வந்தாங்க.''

''ம்ம்.''

''ரொம்ப இன்கலஸன்ட்டா பிஹேவ் பண்ணாங்க.''

''ம்ம்..''

''என்னமோ நான் உங்களை... மயக்கி...''

''நான் மயங்கினேனா, நீ மயக்கினியாங்கறது முக்கியமில்லை சௌம்யா... ப்ரஸ்டிஜ் இஷ்யூவா இதைப் பார்க்காதே...''

''மை காட்... இது ப்ரஸ்டிஜ் இஷ்யூ இல்லையா எவரெவர் வாய்லியோ நான் விழுந்து சிப்படனுமா என்ன சொல்றீங்க, கணேஷ்?''

''நான் அம்மாகிட்ட கட் அண்ட் ரைட்டா சொல்லிட்டேன். எனக்கு சௌம்யாவைப் பிடிச்சிருக்கு. கல்யாணம்னா அவளோடதான்னு.''

''அப்புறம்?''

''அம்மா அழுறா... நான் பேசலை.''

''தேவையா இது. அவங்க கஷ்டமான லேடி.''

''இருக்கட்டும். உனக்கு ஏற்பட்ட தொந்தரவுக்கு ஐயம் ஸாரி. இனிமே உன் வீட்டுக்கு யாரும் வர மாட்டாங்க. தப்பா எதுவும் பேச மாட்டாங்க.''

''இது எப்படி முடியும்?''

''அப்ப வா... எங்கியாவது ட்ரான்ஸ்பர் வாங்கிட்டுப் போய்டலாம்.''

''நோ ஸாரி.''

''தேதி சொல்லு. ஏதாவது கோவில்ல நம்ம ஆபீஸ் ஃப்ரண்ட்ஸ் வச்சு கல்யாணம்



பெண்மணிகள்

முடிச்சுடலாம்.''
''நாட் நௌ.''
''எப்ப சௌம்யா?''
''கொஞ்ச நாள் டைம் வேணும். உங்கம்மா பேசின அதிர்ச்சிலேர்ந்து நான் வெளிய வரலை.''
''உன் பயம் எது? நானா அம்மாவா?''
''ரெண்டும்.''
''என்கிட்ட என்ன பயம்?''

''என் புள்ளை என்கிட்ட இருக்க ணும்னு ஆசைப்படறா மாதிரி உங்கம்மா உங்கக்கிட்ட இருக்க ஆசைப்படறது தப் பில்லை.''
''ஸோ வாட்?''
''எதுக்கு நான் அம்மா புள்ளைய பிரிக்கணும்?''
''நாளாக நாளாக சரியாய்டும்.''
''சரியாகலைன்னா?''
''அவ தலையெழுத்து.''
''அவ்வளவு லைட்டா இந்த விஷ யத்தை நான் யோசிக்கலை. உங்களுக்கு அம்மான்னா உசிர். அது சட்டுன்னு அறுந்து போற பந்தமில்லை. அவங்களை கன் வின்ஸ் பண்ணாம...''
''எந்த அம்மா விடோ ரீ மேரே ஜுக்குத் தன் பையனைப் பொட்டு வச்சு அனுப்புவா?''
''அனுப்பலாம். பேசினாப் புரிஞ்சுக்க லாம்.''
''என்ன சொல்றே, முடிவா?''
''ஐ நீட் டைம்.''
அந்த டைம் அம்மாவுக்குச் சாதகமாகப் போயிற்று.
புயல் அடிக்கும் நேரத்தில் எதிர்த்துப் படகு செலுத்தாதே... புயலோடு போய் கரையேறு என்று கப்பல் தத்துவம் ஒன்று உண்டு. இதில் காயம் படாமல் தப்பலாம் என்று ஒரு உபாயம் உண்டு. ஆனால் எல்லா உபாயமும் பலிதமாகாது. காற்றோடு போன படகு கூட அடிபடும். பாறையில் முட்டி சிதறித் தூளாகும். கரை தொட்டு புயல் மறுபடி கடலுக்குத் திரும்பும் படகை வாரி பந்தாடும்.
அம்மா என்கிற புயலில் சௌம்யா என்கிற படகு அடிபட்டு அல்லல் பட்டது. அந்தப் படகைச் சுற்றும் காக்கையாய் அவன் வேதனைப்பட்டு அலைந்தான்.
காக்கையால் படகைக் காப்பாற்றவும் முடியவில்லை. காலூன்றாமலும் இருக்க முடியவில்லை. தொட்டுத் தொட்டுத் திரும் பினான்.
அம்மா அவனிடம் பேசவே இல்லை யாம்.
அவளோடு பேசினாள். தினம் தினம் பேசினாள். மாலை நேரம் ஆபீஸ் விட்ட பிறகு வங்கி வாசலில் அவன் அம்மா அவன் அப்பாவோடு காத்திருப்பாள்.

சௌம்யா உன்கிட்ட பேசணும் என் பாள் வெய்யிலில் நின்று அழுவாள்.
''அவனை வுட்டுருடி. அவனை வேண் டாம்னு உதறிடுடி.''
''நான் என்ன மாமி...?''
''மாமின்னு என்னைக் கூப்பிடாதே அம்மான்னு கூப்பிடு.''

பாலகுமாரன்

''நான் என்னம்மா செய்தேன்?''

''அம்மான்னு கூப்புடறே. அவனுக்குச் சகோதரியா இரேன்.''

''லுக் மேடம். நான் அவர் ஆபீஸ்ல அவருடைய டிபார்ட்மென்ட் கேஷியர்.''

''அதோட நின்னா பரவாயில்லையே அவனைப் பைத்தியமா அடிச்சுட்டியே.''

''அப்படி எதுவும் செய்யலை.''

''உன்னை மறக்க முடியலைங்கறானே.''

''நான் என்ன செய்ய?''

''எங்கேயாவது மாற்றல் வாங்கிண்டு போயேன்.''

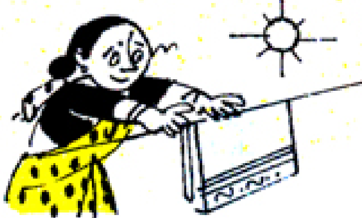
''இதென்ன கூத்து. எனக்கு வீடு, வாசல் இல்லையா குழந்தை படிப்பு இல்லையா''

''அதுக்கு உண்டான நஷ்டஈடு நான் தரேன். கேஷா தரேன்.''

''இதோ பாருங்கப்பா உங்க வயசுக்கு மதிப்புக் கொடுத்து பேசறேன். அசிங்கமா

மஞ்சள் தேய்த்துக் குளிக்கும் வழக்கம் உள்ளவர்களின் ஆடைகளும், துண்டுகளும் மஞ்சள் நிறமாகி விட்டால், அந்தத் துணிகளை வெயிலில் சிறிது நேரம் போட்டுப் பாருங்கள். மஞ்சள் மாயமாக மறைந்து விடும்.

– ஜெ. ராஜம்.



என்னை நடத்தாதீங்க.''

''அசிங்கமா நடக்கறது நானா நீயா?''

''அடச் சீ போ.'' எரிந்து விழுந்து விட்டு விலகினாள்.

மறுநாளும் கிழவி வாசலில் நின்றாள்.

''சௌம்யா, உன்கிட்ட பேசணும்.''

''ஸாரி...'' சௌம்யா தொடர்ந்து நடந்தாள்.

கிழவி பின்னாலேயே வந்தாள்.

''உனக்குப் புள்ளை இருக்குடி. அவன் இப்படி உன்னை விட்டு எவ பின்னாலையோ போனா உன் மனசு என்ன பாடு படும்? யோசி.''

''ஒரு பாடும் படாது என் புள்ளை எவளை வேணாலும் கல்யாணம் பண்ணிக்கலாம்.''

''இப்ப சொல்லு. ரத்தம் செத்துப் போய் கண் இருட்டற போது இப்படிப் பேச முடியாது, சௌம்யா.''

''இப்ப நான் என்ன செய்யணும்?''

''அவனை விலக்கிடு.''

''நான் பிடிச்சு வச்சுக்கலை.''

''வச்சண்டிருக்கே. மயக்கி வச்சண்டுருக்கே. என் சொல் மீறாத பிள்ளையை என்கிட்டேர்ந்து பிடுங்கி வச்சண்டுருக்கே.''

''அவருக்கு நல்லது கெட்டது தெரியாதா''

''பொம்பளை விஷயத்துல எப்பவும் எந்த ஆம்பளைக்கும் நல்லது கெட்டது தெரியாது. அங்க அவன் அசடு. அகம் பாவி.''

''அப்ப அவரைத் திருத்துங்கோ''

''அது முடியாதுன்னுதானே உன்கிட்ட வரேன்.''

''நான் உங்களுக்கு உதவி செய்யறதா இல்லை.''

''மாட்டியா?''

''ஸாரி.''

''ஒரு அம்மா குலைநடுங்க தவிக்கறது உனக்குப் புரியலையா.''

''இதுல என்ன குலை நடுக்கம்?''

''புள்ளைய வாரி கொடுக்கறேனே.''

''அவர் இஷ்டம் அது.''

''நீ புள்ளைய பெத்தவ இப்படி இரண்டும் கெட்டான் பொண்ணு மாதிரி பேசறியே.''

''ஸ்டாப் இட்.''

''நிக்காதுடி என் வயித்தெரிச்சல் நிக்காது. உன்னைக் கடிக்கும். உன் புள்ளைய துடிக்க வைக்கும். லாரி பஸ்ல அடிபட்டு உன் புள்ளை கூழாப் போனா தான் உன் புத்திக்கு உறைக்கும்.''

''ஈஸ்வரா...''

''உனக்குக் கடவுள் ஒரு கேடா. குடி கேடி. என் சாபம் பொல்லாதது. நீ புருஷனை விழுங்கிட்டு நிக்கறா மாதிரி, புள்ளையும் பறிகொடுத்துட்டு நிக்கப் போற.''

''கடவுளே...''

''நான் கேட்பேன் கடவுள்கிட்ட வாய் விட்டுக் கதறுவேன். என் புள்ளைய மயக்கி எவ புள்ளை நல்லா இருக்கப்படாதுன்னு வேண்டிப்பேன். தலைய சுவத்தில இடிச்சு ரத்த அபிஷேகம் பண்ணுவேன். பில்லி சூன்யம் கத்துண்டு ஈரப் புடவையோட மந்திரம் சொல்வேன். நத்தை ஈர்க்குச்சியை உன் புள்ளையா பாவிச்சு கொஞ்சம் கொஞ்சமா கிள்ளி நெருப்புல போடுவேன். என்னை வெறி பிடிச்சவளா ஆக்காதே.''

''ஏய்... இப்ப வெறி உனக்கில்லை எனக்கு. உன்னால முடிஞ்சதைப் பார். என்னால முடிஞ்சதை நான் பார்க்கறேன். என் மேல தப்பு இருந்தா நானும் என் புள்ளையும் உன் ஆத்திரத்துக்குப் பலியா றோம். என் மேல தப்பு இல்லை. உன் கதி என்ன ஆறுது பார்...''

சௌம்யா பதிலுக்குச் சிறினாள்.

ஈரப்புடவை கட்டி ஈர்க்குச்சி கிள்ளிப் போட்டால் எல்லாம் முடிந்ததா சத்தியம் அத்தனை எளிதா. உண்மைக்கு முன் பேய் வெறி போட்டிப் போடுமா. பெண்ணைப் பெண் கேவலப்படுத்துகின்ற இந்தச் செயலுக்கு தெய்வம் துணை போகுமா. பார்த்து விடலாம்.

அது, அந்த கிழவியின் பேச்சு வெறும் பயமுறுத்தல், கெட்டிக்காரத்தனமான மன உளைச்சல் தரும் பேச்சு. பலவீனமானவர்களைத் தாக்கும் தந்திரம்.

தந்திரம் பலிக்காது கண்ட கிழவி வேறு வியூகம் வகுத்தாள்.

ஆபீஸில் உள்ள அத்தனை பேர் வீட்டிற்கும் போய் அழுதாள்.

பேய் செய்யாத வேலையைக் கூட வேலை செய்த பேர்கள் செய்தார்கள்.

''மேடம், ஏன் இப்படி ஒரு வயசானவங்களை அழ விடறீங்க. நேத்து நைட் முழுக்க எங்க வீட்லியே அழுது தூங்கிடுச்சு அந்த அம்மா.''

''சௌம்யா. எதுக்கு இந்த நியூஸன்ஸ்.''

''நல்லா இருக்கறவங்க லவ் பண்ணாலே உலகம் தாங்காது. நீங்க விடோ. எப்படிங்க சரிவரும்?''

கணேஷிடம் பேசினாள். கணேஷ் திருமணம் பற்றி வலியுறுத்தினான். வீடு விட்டு வெளியேறி மேன்ஷனில் குடிபுகுந்தான்.

உயர் அதிகாரிகளுக்கு மனுவாய் கிழவி விஷயம் எழுதினாள். தலைமை ஆபீஸுக்குக் கடிதம் போட்டாள்.

ஆபீஸ் நிர்வாகம் விழித்துக் கொண்டு விசாரித்தது. வேலை செய்ற இடத்துல என்ன லவ்? கஸ்டமர்ஸ் பேசறா மாதிரி? பாங்க் விஷயம் மொரேல் கெடக் கூடாது. கெடுதே. என்ன செய்வது?

''இடம் மாற்று.''

''யாரை?''

''அந்தப் பையனை.''

''எங்கே?''

''கௌஹாத்தி. அங்கிருந்து அறுவத்தி நாலு கிலோ மீட்டர் குக்கிராமம்.''

எருமை மாடு, உர லோனுக்கென்றே உருவாக்கப்பட்ட கிளை.

''அந்த லேடிய என்ன செய்யறது?''

''ஓர் லெட்டர் வார்னிங் கொடு.''

''தங்களின் சொந்த விவகாரங்கள், குளறுபடியாகி எதிர்ப்புகள் அதிகரித்து உங்கள் பெயருக்கு மாசு ஏற்படுவதோடு சம்பந்தப்பட்ட அடுத்த நபரும் பாங்க் ஊழியராய் இருப்பதால், வங்கியின் பெயர் இழுக்கடைவதால்...''

''என்ன பதில் தருவது?''

''யூனியன் உதவி செய்யாதா?''

''இதோ பாருங்க, மேடம். விடோ ரீமேரேஜ் நல்ல விஷயம். நாங்க எதிர்க்கலை. அதே நேரம் சம்பந்தப்பட்டவங்க எதிர்ப்பை அடக்கறது எங்க வேலையில்லை. நம்ம வியூவே எல்லார்க்கும் இருக்குமா. அவரை மேனேஜ்மெண்ட் டிரான்ஸ்ஃப் பண்ணிட்டாங்க. அதுக்கும் எங்களுக்கும் சம்பந்தமில்லை. உங்களை டிரான்ஸ்பர் பண்ணாத பார்த்துக்கறோம். எதிர்க்கிறோம்.''

''பெர்ஸனல் மேட்டரை போட்டுக் குழப்பி வங்கி பேர் கெடுக்காதென்றான் சரிதானே அது. இப்பவே சிரிச்சுப் போச்சே எல்லா ப்ராஞ்சுலயும் இந்த மேட்டர்.''

இரண்டாயிரம் கிலோ மீட்டர் தூரத்துக்கு அவன் விரட்டப்பட்டான்.

போகும் முன் வருவேன். வந்து கைப் பிடிப்பேன்' என்று உறுதி கூறி போனான். கடிதங்கள் போட்டான். நான்கு வாரங்கள் கழித்து அம்மா அவனுடன் வந்து இருப்ப



பித்தளைப் பாத்திரங்கள், குறிப்பாக பூஜைக்குரிய விளக்கு, தாம்பாளம் முதலிய பாத்திரங்கள் புளி வைத்துத் தேய்த்த பின்னும் நல்ல நிறம் கொடுக்கவில்லையெனில், பாத்திரங்களை விபூதியைக் கொண்டு தேய்க்க பாத்திரங்கள் பளபளவென மின்னும்.

- ஜெ. ராஜம்.

தாய் எழுதினாள்.

கடிதங்கள் வந்தது மெல்ல குறைந்தது. இடைவெளி அதிகரித்தது.

ஒருமுறை அவன் போன் செய்த போது அவன் இருந்து கொண்டே இல்லை என்று சொன்னது தெரிந்தது.

அவள் மனம் நொந்தாள்.

புயல் கரையோரம் கட்டப்பட்டிருந்த படகை அறுத்து கடலுக்கு நடுவே அலை மோத விட்டு கரை கடக்கும் போது பாதையில் மோதிச் சிதறியடித்து விட்டது.

படகில் அமர்ந்த காக்கை எங்கே?

காணோம்.

லட்சோப லட்சம் காக்கைகளில் ஒன்றாய்க் காணாது போய் விட்டது.

படகு மட்டும் கரையில் சிதறிய துண்டுகளாய், சிதிலமாய்...

சௌம்யா அழுதாள்.

(தொடரும்)

புக் ஷெல்ஃப்







ஸ்ரீ சத்யசாயியின் சங்கமத் திருவடி

ஆசிரியர் : சாயிசரஸ் (சாயி சரோஜினி பழனிவேலு)
சாயி பக்தர்களின் அனுபவங்கள்
விலை ரூ. 25.00
(சரோஜ் சாய்நூர் பப்ளிஷர்ஸ், சாயி பாபா வீடு, யசோதா அபார்ட்மெண்ட்ஸ், 1, டி. எம். மேஸ்திரி தெரு, வண்ணாரந் துரை, சென்னை - 41)

பணம் சம்பாதிக்க சிறந்த வழிகள்

இன்றைய சூழ்நிலையில் வெற்றிகர மான வாழ்விற்கு உதவும் நூல் : ஆசிரியர் : மெர்வின்.
விலை ரூ. 12.00

பிறந்தது வாழ்வதற்கே

ஆசிரியர் : மெர்வின்
விலை ரூ. 12.00

இராமாயணக் கதைகள்

சிறுவர்கள் படிக்கும் வகையில் எளிமையாக எழுதியுள்ளார் எஸ். தமயந்தி.
விலை ரூ. 13.00

மகாபாரதக் கதைகள்

ஆசிரியர் : எஸ். தமயந்தி
விலை ரூ. 12.00

போலீஸ் சட்டங்கள்

போலீஸ் துறையைப் பற்றிய ஆர்வ முடையவர்களுக்கான நூல்.
ஆசிரியர். சோ. சேசாசலம்.
விலை ரூ. 7.00
(ஐந்தும் - குமரன் பதிப்பகம், 2, முத்து கிருஷ்ணன் தெரு, தி. நகர்., சென்னை-17)

பிறந்த தேதியும் உங்கள் அதிர்ஷ்டமும்

ஆசிரியர் : பாலாஜி
விலை ரூ. 7.00

ஜோதிட முறையில் பணம் பெருக பத்து வழிகள்

ஆசிரியர் : அ. ம. இலக்குவன்.
விலை ரூ. 8.00

கிழக்கே ஓர் உலகம்

எழுத்தாளர் வாஸந்தியின் வெளி

நாட்டு அனுபவங்கள்.

விலை ரூ. 12.00

புரியவில்லை

பட்டுக்கோட்டை பிரபாகரின் சிறு கதைத் தொகுப்பு

விலை ரூ. 13.00

(நான்கும் - இமயப் பதிப்பகம், 8, நீலா தெற்கு வீதி, நாகப்பட்டினம்)

ஆங்கில வார்த்தைகளைச் சரியாக உச்சரிப்பது எப்படி?

விலை ரூ. 7.00

சிரிக்கச் சிந்திக்க தெனாலிராமன் கதைகள்

விலை ரூ. 13.00

பட்டினத்தார் சொல்லும் பயனுள்ள தத்துவங்கள்

விலை ரூ. 6.50

கணவன் - மனைவி ஜோக்ஸ்

விலை ரூ. 9.00

(நான்கும் - ஆக்கியோர் மணி மேகலைப் பிரசுர ஆசிரியர் குழு.

உடம்பு உறுதியாக இருக்க வேண்டுமா?

ஆசிரியர் : தமிழ்வாணன்.

விலை ரூ. 8.00

(ஐந்தும் - பதிப்பு மணிமேகலைப் பிரசுரம், த. பெ. எண். 1447, 4, தணிகாசலம் சாலை. தி. நகர், சென்னை - 17)

அறிமுக அலைகள்

'நீ...
மனித இயந்திரம்
எனவே இயங்கு!
இல்லையேல் துருப்பிடித்து
மானுட உலகில்
தொலைந்து போவாய்!'

கவிதைத் தொகுப்பு : தொகுப்பாசிரியர்கள் - உதயம்ராம், இதயகீதம் ராமானுஜம்.

விலை ரூ. 15.00

(உரத்த சிந்தனை, 45, அருணாசல ஆச்சாரி வீதி, சேப்பாக்கம், சென்னை - 5)

திருமூலரின் திருமந்திர விருந்து

திருமந்திரத்தினை எளிய தமிழில் விரிவுரையுடன் விளக்குபவர் திரு சம்பந்தம்

விலை ரூ. 55.00

வாரியார் வழங்கும் விளக்கு

சிறு சிறு கதைகள் மூலர் ஒழுக்க நெறிகளைக் கூறுகிறார் திருமுருக கிருபானந்த வாரியார்.

விலை ரூ. 14.00

தேர்வுக்கான பொது அறிவுக் கட்டுரைகள்

குடியரசுத் தலைவர், மத்திய மாநில உறவுகள் எனப் பல விஷயங்களைக் கூறுபவர் பி.சி. கணேசன்.

விலை ரூ. 20.00

அருள்நெறிக் கதைகள்

அபிராமி பட்டர், சாவித்திரி, கனகதாசர் எனப் பலரின் கதைகள்.

தொகுப்பு : ஸ்ரீராம்.

விலை ரூ. 15.00

வெற்றிச் செல்வி ஜெயலலிதா

தமிழக முதல்வர் செல்வி. ஜெயலலிதா வாழ்வில் முன்னேற அரும்பாடுபட்டதை விளக்கும் நூல். ஆசிரியர் பி. சி. கணேசன்.

விலை ரூ. 24.00

(ஐந்தும் - வானதி - கங்கை புத்தக நிலையம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 17)

கேசட்

ஸ்ரீ ஆதிசங்கரரின் கணேச புஜங்காஷ்டகம், கணேச புஜங்கம், சுப்ரமண்ய புஜங்கம்.

பக்தர்கள் தினந்தோறும் பாராயணம் செய்யவும், சிறுவர்களுக்குக் கற்றுக் கொடுக்கவும் ஏற்ற கேசட். மொழி பெயர்ப்பு, விரிவுரை - டி. ராஜகோபாலன்.

விலை ரூ. 30.00

(பகவத் ஸ்துதி கேசட்ஸ், சென்னை 600 088)

சிவாஞ்சலி

நந்தனாரிலிருந்து சில பாடல்கள். இசை இயக்கம் - சாருமதி ராமச்சந்திரன்.

விலை ரூ. 20.00

(ஆடியோ ஃபைன் வெளியீடு)

ஸ்ரீ வேதாந்த தேசிகரின் ஸ்ரீ வரதராஜ பஞ்சாசத்

பாடியவர் : நிர்மலா ஸுந்தரராஜன்
(எக்கோ கேசட்ஸ் வெளியீடு)

விலை ரூ. 26.00



களில் கலந்து கொள்ளும்போது - நம் உடைகள் மற்றும் உடல் மீது தடவிக் கொள்ளும் வாசனைத் திரவியங்களைப் பற்றி மட்டும் பார்ப்போம்.

எப்போது பிரபலமடைந்தது?

நம் நாட்டைப் பொறுத்தவரை வாசனை திரவியங்களுக்கு முக்கியத்துவம் அளிக்கப்பட்டது மொகலாய மன்னர்கள் காலத்தில். அத்தர் மீது கொண்ட அபிமானத்தால் அதைப் பூசிக் கொள்வதை ஒரு முக்கியச் சடங்காகவே ஆக்கிக் கொண்டனர் மொகலாய மன்னர்கள். இப்போது வாசனைத் திரவியங்கள் தயாரிப்பதில் இந்தியா முன்னணியில் இல்லை என்றாலும் சிறிது காலத்திற்கு முன் வரை உலக அரங்கில் வாசனைத் திரவிய வாணிபத்தில் ஃப்ரான்ஸ், சீனா ஆகிய நாடுகளுடன் இந்தியாவும் போட்டி போட்டது.

இந்தியாவில் தயாராவது எங்கே?

"நான் இது வரை சென்ட்டை உபயோகித்ததேயில்லை" என்று யாராவது கூறினால் அவர் பொய் கூறுகிறார் என்று அர்த்தம். "கிராமத்து மக்களும், நாட்டில் வறுமையில் வாடுபவர்களும் சென்ட்டையா பயன்படுத்துகிறார்கள்?" என்று வரிந்து கட்டிக் கொண்டு சண்டைக்கு வராதீர்கள்.

சென்ட் எனப்படும் வாசனைத் திரவியங்கள் சிறு குப்பிகளில் நம் உடைகளை வாசத்துடன் வைத்திருக்க உதவ மட்டும் தயாரிக்கப்படுவதில்லை. பற்பசை, துணி துவைக்கும் மற்றும் குளியல் சோப்புகள், முகப் பவுடர், ஊதுவத்தி, நகப்பூச்சு, ஷூ பாலிஷ் இப்படிப் பல பொருள்களில் சென்ட் கலக்கப்படுகிறது என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா?

என்றாலும் இந்தக் கட்டுரையில் நாம் தினமும் - அல்லது முக்கியமாக விசேஷங்

இந்தியாவில் கான்பூர், பம்பாய் ஆகிய இடங்கள்தான் வாசனைத் திரவிய தயாரிப்பின் முக்கிய கேந்திரங்கள்.

சிறு வியாபாரிகளிடமிருந்து அவர்களுக்குத் தேவைப்படும் சென்ட் அளவை அறிந்து கொண்டு பம்பாய் போன்ற இடங்களிலிருந்து மொத்தமாக வாங்கி அவர்களுக்குத் தருபவர்களை இன்டென்டிங் ஏஜெண்ட் என்கிறார்கள். சென்னையில் அப்படி மூன்று ஏஜெண்ட்டுகள் உண்டாம். அவர்களில் ஒருவரான 'சாய்பாபா சுகந்த பந்தரை' நடத்துபவர்களில் ஒருவரான திரு சேகரைச் சந்தித்தோம்.

"ஆரம்ப காலத்தில் எங்களது முக்கிய விற்பனையாளரான - வாசனைத் திரவிய வியாபாரத்தில் இப்போது பெரும் பெயர் பெற்றுள்ள - கெல்கர் நிறுவனத்தினர்

மாதம் ஒரு பொருளைத் தெரிந்து கொள்ளலாமே

சென்ட்

தோள் பைகளில் செண்ட் பாட்டில்களை எடுத்துக் கொண்டு போய் கடைகடையாக, வீடு வீடாக ஏறி விற்றிருக்கிறார்கள். ஆனால் இப்போது சென்னையில் செண்ட் விற்பனை சீராக இருக்கிறது. இந்தியாவில் இப்போது அதிக அளவில் செண்ட் பயன் படுத்துபவர்கள் எந்த நகரத்தில் இருக் கிறார்கள் தெரியுமா? பெங்களூரில்தான்'' என்றார்கள் அவர்.

செண்ட்டில் என்ன இருக்கிறது?

இயற்கையான விதங்களில் சேகரிக் கப்படும் வாசனைத் திரவியங்களும் வாசனைத் திரவியங்களுக்காகவே ஊட்டியில் பூக்கள் வளர்க்கப்படுகின்றன. ஆனால் இவற்றிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் வாசனைத் திரவியங்களை முழுவதும் இயற்கையானது என்று சொல்லிவிட முடியாது. ஏனென்றால் இந்தப் பூச்சாறு களில் சில வகை அமிலங்கள் சேர்க்கப் படுவதுண்டு.

பூக்கள் மட்டுமில்லை, சில மிருகங் களிடமிருந்தும் செண்ட் தயாரிக்கப்படு கிறது. ஒருவகை மான்களின் வயிற்றுப் பகுதியிலிருந்து எடுக்கப்படும் கஸ்தூரி, அரபிக் கடல் பகுதியிலுள்ள ஒரு வகை திமிங்கிலத்தின் உடலிலிருந்து எடுக்கப் படும் அம்பர், புனுகுப் பூனையின் உடலில் சுரக்கும் வேர்வை ஆகியவற்றிலிருந்தும் வாசனைத் திரவியங்கள் தயாரிக்கப்படு கின்றன.



உண்டு. வெவ்வேறு ரசாயனைப் பொருள் களைக் கலந்து செயற்கையான முறையில் தயாரிக்கப்படும் வாசனைத் திரவியங்களும் உண்டு.

அத்தர் தயாரிக்க மிகவும் அவசியமான பொருள் சந்தன எண்ணெய்! 'ஹைடரோ-டிஸ்டில்லேஷன்' முறையில் பூக்களி லிருந்து எடுக்கப்படும் அத்தர் மிகவும் மென்மையானது, எளிதில் ஆவியாகக் கூடியது. இதனால் இதை சந்தன எண்ணெய் கொண்ட சீசாவில் சேகரித்து குளிர்ப்பதனப் பெட்டியில் வைத்துப் பாதுகாப்பார்கள். நாற்பது கிலோ பூக்களிலிருந்து அத்தர் எடுக்க இரண்டு மூன்று மாதங்கள் பிடிக்க லாமாம்.

இப்படி 'இயற்கை'யாகத் தயாரிக்கப் படும் வாசனை திரவியங்களின் விலை அதிகம். கிலோ சுமார் நாலாயிரம் ரூபாய் வரை கூட விற்கப்படுவதுண்டு. செயற்கை செண்ட்டுகள் அதிக பட்சம் முன்னூறு ரூபா யில் அடங்கிவிடும்.

பென்ஸில் அஸிடேட் போன்ற ரசா யனப் பொருள்கள் செயற்கை வாசனைத் திரவியங்களில் இடம் பெறுகின்றன.

செண்ட் தடவிக் கொள்வது எப்படி?

பொதுவாக வாசனை திரவியங்களின் பலன் சுமார் ஒரு மணி நேரத்திலிருந்து ஏழு மணி நேரம் வரை இருக்குமாம். மணிக்கட்டு, காதின் பின்புறம் ஆகிய இடங்களில் ஓரிரு செண்ட் துளிகளைத் தடவிக் கொண்டாலே போதுமானது. மற்றபடி உடைகளின் மீதும் சில சொட்டுக்கள் தடவிக் கொள்ளலாம்.

சிலவகை வாசனைத் திரவியங்கள் உடைகளில் லேசான கறையை ஏற்படுத்தக் கூடும். அதனால் பட்டுத் துணிகளின் மீது வாசனைத் திரவியங்களைப் பூசாதீர்கள். அப்படிப் பூசினாலும் சிறிது பஞ்சில் செண்ட் துளிகளை விட்டு, அந்தப் பஞ்சால் துணியின் மீது தடவவும்.

செண்ட்டை உடலின் மீது தடவிக் கொள்ளலாமா?

வாசனைத் திரவியங்கள் விற்பதில் முன்னணியில் இருக்கும் நிறுவனங்களில் ஒன்றான வாக ட்ரேடிங் கம்பெனியில் பணிபுரியும் திரு மோகனைச் சந்தித்தோம். பொதுவாக மல்லிகை மணம் கொண்ட செண்ட்டுகள்தான் அதிகம் விற்பனையாவதாகத் தெரிவித்த அவர் வேறொரு விஷயம் குறித்து எச்சரித்தார்.

''செண்ட் என்று விற்கப்படும் வாசனை திரவியங்களில் ஆல்கஹால் கலக்கப்படுவதில்லை. ஆனால் 'பாடிஸ்ப்ரே' (Bodyspray) என்று விற்கப்படும் திரவங்களில் ஆல்கஹால் கலந்திருக்கும். அதனால் வாசனையும் சற்று அதிக நேரம் நிலைத்திருக்கும். ஆனால் ஒன்று, இவற்றின் பெயரை அப்படியே அர்த்தம் புரிந்து கொண்டு வெற்றுடலின் மீது இதை ஸ்ப்ரே செய்து கொள்வது சரியில்லை. இவற்றால் தோல் பாதிக்கப்படக் கூடும். நேரடியாக உடலில் பூசப்படும் எதுவுமே மருத்துவர்களால் ஏற்கப்பட்ட ஒன்றாகத்தான் இருக்க வேண்டும். ஆகவே பாடிஸ்ப்ரேக்கள் உட்பட எந்த வாசனைத் திரவியத்தையும் உடைகளின் மீது மட்டுமே தடவிக் கொள்வது உத்தமம்'' என்றார் மோகன்.

செண்ட் வாங்கும் போது கவனத்தில் கொள்ள.

★ சிறிய பாட்டில் செண்ட்டையே வாங்குங்கள். அப்போதுதான் அதன் வாசனை கடைசிவரை முழு அளவில் இருக்கும்.

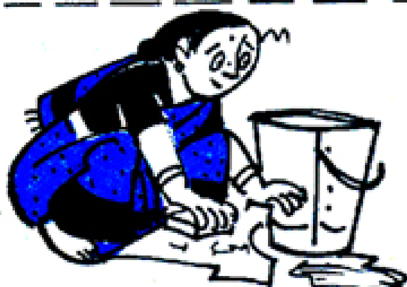
★ செண்ட்டை எப்போதும் வெப்பமில்லாத, குளிர்ச்சியான இடத்தில் வைக்கவும்.

★ உங்கள் தோழி பயன்படுத்தும் ஒரு வகை செண்ட்டின் வாசனை பிடித்து விட்ட ஒரே காரணத்திற்காக நீங்கள் அவசரப்பட்டு அதை வாங்கிவிட வேண்டாம். செண்ட் வாசனை ஒவ்வொருவரின் உடல் மற்றும் உடை ஆகியவற்றைப் பொறுத்து மாறுபடும். எனவே ஒரு துளி செண்ட்டை உங்கள் மணிக்கட்டில் விட்டுக் கொண்டு முகர்ந்து பாருங்கள். பிடித்திருந்தால் (அதே சமயம் உங்கள் தோலில் அது எந்தவித எரிச்சலையும் ஏற்படுத்தாது இருந்தால்) அதை வாங்கலாம்.

★ பெண்களுக்கும், ஆண்களுக்கும் தனித்தனி செண்ட்கள் விற்பனையில் உண்டு. உதாரணமாக இன்ட்டிமேட் பெண்கள் பெரிதும் பயன்படுத்தும் செண்ட். அதே சமயம் சார்லி ஆண்களால் அதிகமாக உபயோகப்படுத்தப்படும் ஒரு ப்ராண்ட்.

★ சார்லி, யார்ட்லி, இன்ட்டிமேட் ஆகிய பிரபல பெயர்களில் நமக்குக் கிடைப்பது பெரும்பாலும் உள்நாட்டுத் தயாரிப்புகள்தான் (அழகான, அதே போன்ற பாட்டில்கள் கல்கத்தாவிலிருந்து சப்ளை செய்யப்படுகின்றனவாம்). நம் நாட்டுத் தயாரிப்புகளின் தரமும் தாழ்ந்ததில்லை என்றாலும் போலிகளைத் தவிர்க்க நம்பகமான கடைகளில் இவற்றை வாங்குவது நல்லது.

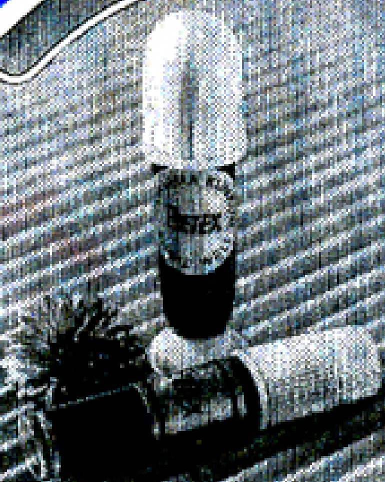
- ஜி. எஸ். எஸ்.



✱ அவசரமாக வேலை செய்யும் போது நமது உடையில் எண்ணெய் கொட்டி விடலாம். அந்த எண்ணெய்க் கறையைப் போக்க உடனடியாக எண்ணெய் கொட்டியிருக்கும் இடத்தில் விபூதியைப் பூசி ஒரு மணி நேரம் வைத்து விடுங்கள். அதன் பின் சோப் போட்டு அலசினால் எண்ணெய் இருந்த இடம் தெரியாது போய் விடும்.

- ஜெ. ராஜம்

ஒளியும் போன்று முகத்திலே ஒளி சேர்க்கும் முத்திரை!



ஐடெக்ஸ் குங்குமம்

பெண்மையின் பெருமை
பெருகிட- இந்திய பண்பாட்டின்
வளமை கூடிட...

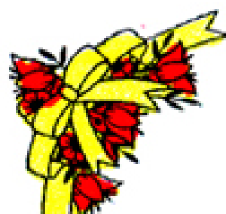
ஐடெக்ஸ்
பூர்ணிமா குங்குமம்
மங்கல சௌபாக்கியத்தின் சின்னம்

அரவிந்த் லாபரடரீஸ்.
சென்னை 600 033.



ஐடெக்ஸ் -50 ஆண்டுகளுக்கு மேலாக உங்கள் நம்பிக்கையின் மகத்தான சின்னம்

Imageads 3087 Tam





கல்யாணத்திற்கு

என்ன பரிசு

சமீபத்தில் புதிதாக திருமணம் ஆன சோபனா வீட்டிற்குச் சென்றேன். கல்யாணத்திற்கு வந்திருந்த ஒரே மாதிரி பரிசுப் பொருட்களைப் பார்த்து மலைத்துப் போய் உட்கார்ந்திருந்தாள். மில்க் குக்கர், ட்ரே, சர்பத் செட் இவைதான் அம்பாரமாகக் குவிந்திருந்தன.

வங்காளிகளின் திருமணத்தில் மணப் பெண்ணுக்கு 'தான்த்தேர் ஷாடி' (காட்டன் புடவை) தான் பொதுவாக எல்லோ மல் சொல்லி விடவும். இதில் ஏதும் தவறில்லை. அல்லது இரண்டு மூன்று பேராகச் சேர்ந்தும் ஏதாவது நல்ல விலையுயர்ந்த பரிசு வாங்கலாம். கிஃப்ட் பொருளையும் நாம் நாலு விதமாகப் பிரிக்கலாம்.

1. சமையல் உள்ளில் பயன்படும் பாத்திரங்கள் மற்றும் உபகரணங்கள்.

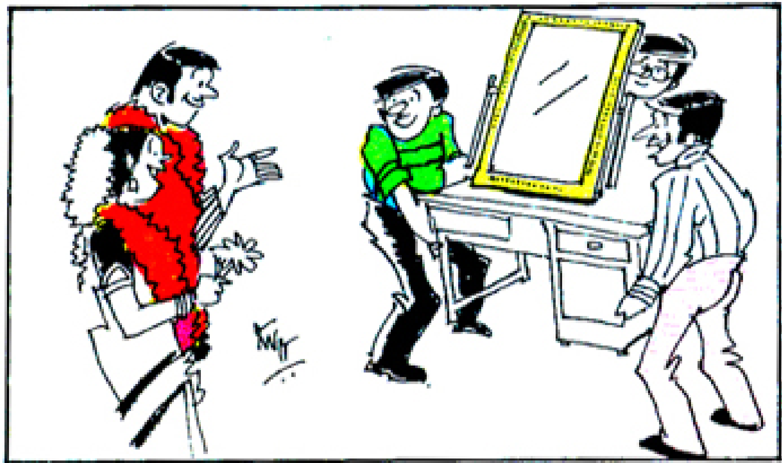
2. பெட்ரூமில் அழகுபடுத்தும் பொருட்கள்.

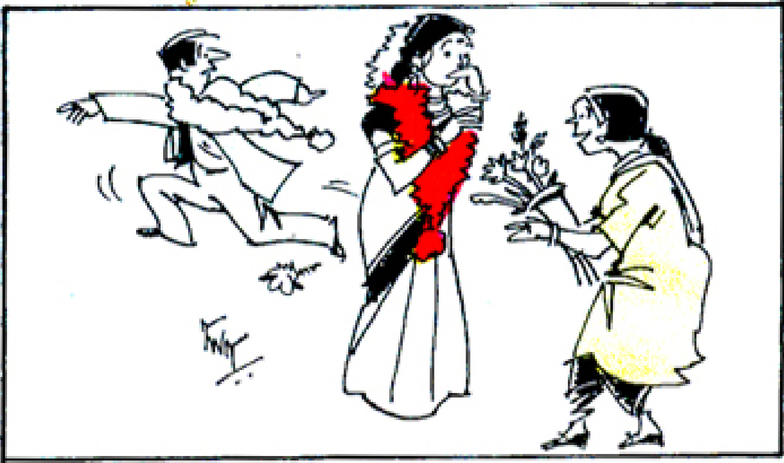
3. ட்ராயிங் ரூமில் வைக்கும் அலங்காரப் பொருட்கள்.

4. பர்ஸனல் - அவருடைய சொந்த

டீ செட், குக்கர், கேசரோல், ஹாட் கேஸ், எவர்சில்வர் டின்னர் செட், சாமான்கள் போடுவதற்கு டப்பா (ப்ளாஸ்டிக் அல்லது எவர்சில்வர்) டேபிளில் வைக்கும் உப்பு-மிளகு கன்டெய்னர். இவை சாதாரண ப்ளாஸ்டிக்கிலிருந்து கண்ணாடி மற்றும் வெள்ளியில் கூட கிடைக்கும். நான் ஸ்டிக் வகைகள், 'குக் அண்ட் சர்வ் கலெக்ஷன்ஸ்' மற்றும் 'அவன் ப்ரூஃப்', கண்ணாடிப் பாத்திரங்கள். மேற்கூறிய யாவுமே பலவித சைஸில் கிடைக்கும்.

2. பெட்ரூமில் பயன்படும் பொருட்கள் : பெட் சைட் லேம்ப், படுக்கை விரிப்புகள், தலையணை உறைகள், (இதிலும் மலிவிலிருந்து உயர்ந்த





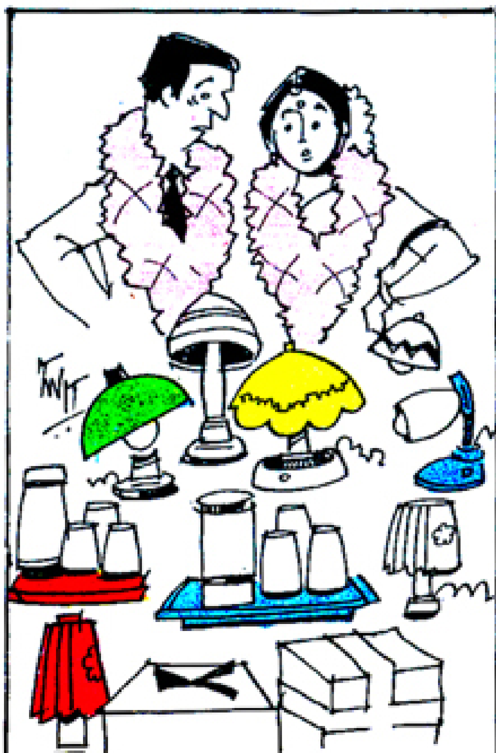
ருமே கொடுப்பது வழக்கம். ஏகப்பட்ட புடைவைகளைப் பார்த்தாலும் பெண்ணுக் குப் போரடிக்காது. நாம் பரிசு கொடுப் பதில் ஒரு வித கருமித்தனத்துடன் நடந்து கொள்கிறோம் என்பதில் சந்தேகமில்லை, பல வருடங்களுக்கு முன்னால் நம் வீட்டுத் திருமணத்திற்கு ஒருத்தர் இருபத்தோரு ரூபாய் அல்லது ஐம்பத்தோரு ரூபாய் தந்திருந்தால் நாமும் அதே பணத்தை அவர்களுக்குத் திருப்பி விடுகிறோம். கல்யாணத்தின் போது சம்பந்திகள் இரு வரும் 'எதிர் மரியாதை' சடங்கின் போதும் இதே முறையைத் தான் பின்பற்று கிறார்கள்.

நாம் பரிசு தருவதே அவர்கள் நம்மை நினைவில் வைத்துக் கொள்வதற்குத் தான். இதில் கொஞ்சம் சிரத்தை எடுத்துக் கொண் டால் நன்றாக இருக்கும். இன்றைக்குக் 'கிஃப்ட் எக்ஸ்சேஞ்ச்' என்ற பெயரில் பல வித கடைகள் இருக்கின்றன. ஆனால் நம்மில் எத்தனை பேர் மாற்றுவதற்குப் போகிறோம்? அதுவும் பரிசுப் பொருட் களின் விலை ஐம்பதுக்குள் இருந்தால் வேறு பொருட்கள் வராது. அந்த 'ரேஞ்சில்' சாய்ஸ் குறைவு.

முதலில் நாம் யாருக்குப் பரிசு தருகி றோமோ அவர்களின் ரசனை என்ன, எதில் விருப்பம் உள்ளவர், நாம் கொடுத்தால், அது அவர்களுக்குப் பயன்படுமா என்று யோசித்தல் அவசியம்.

மிகவும் நெருங்கிய தோழியாக இருந் தாலோ அல்லது உறவினராக இருந்தாலோ நீங்கள் அவர்களிடமே கேட்டு விடலாம். உங்களுடைய பட்ஜெட்டையும் மறைக்கா உபயோகத்திற்காக.

1. கிச்சனில் பயன்படும் பொருட்கள் : இன்றைக்கு மார்க்கெட்டில் ஒரு பெரும் புரட்சியே நடந்திருக்கிறது என்று சொல்ல லாம். எத்தனை விதமான பாத்திரங்கள். வேலையை எளிதாக்குவதற்கு ஏகப்பட்ட புதிய கண்டுபிடிப்புகள். நீங்கள் கீழ்க் கண்டவற்றிலிருந்து வசதிக்கேற்ப தேர்ந் தெடுக்கவும்.



விலைவரை கிடைக்கும்) கம்பளங்கள், குளிர்ப் பிரதேசத்தில் இருந்தால் ரஜாய், தரீ - (கிட்டத்தட்ட கார்ப்பெட் போலவே இருக்கும் ஆனால் விலை மலிவு. கண் ணைக் கவரும் டிஸைன்கள் உள்ளன) மிதி யடி ஹாங்கர் செட் போன்ற வற்றிலிருந்து உங்கள் வசதிக்கேற்ப செலக்ட் செய்யவும்.

3. ட்ராயிங் ரூமில் அலங்காரத்திற் காக : குஷன் இரண்டு அல்லது நாலு, திவான் இருந்தால் அதற்குக் கவர், பித்தளை அல்லது பேப்பர் மேஷில் செய் யப்படும் விக்கிரகங்கள், ப்ளாண்ட்ஸ் வைத்துக் கொள்வதற்கு ஹோல்டர். இவை மூங்கில், பீங்கான், பித்தளை எதுவாக இருந்தாலும் லேட்டஸ்ட் ஃபாஷன். மண்ணில் செய்யப்படும் வித வித வடிவங்களில் கிடைக்கும் பானைகள், டெரகோட்டா பீஸ், ஏதாவது பெயிண்டிங், ப்ராஸ்வேர் ஜட்டம்ஸ், (இதில் விளக்கு இப்போதைய லேட்டஸ்ட் பேஷன், அது வும் அன்னப்பட்சி முகம் வைத்ததாக இருந்தால் கேட்கவே வேண்டாம்) மூங்கில் கூடையை லேம்ப் ஷேடாக வைத்து அதற்கு மாட்சாக அதே மூங்கிலில் ட்ரம் வடிவத்தில் ப்ளாண்ட்ஸ் வைப்ப தற்குக் கொடுக்கலாம். விலையோ கொள்ளை மலிவு.

4. பர்ஸனல் கிஃப்ட் : வித விதமான செண்ட், பர்ஃப்யூம்ஸ், மேக்கப் கிட், பெடிக்யூர் - மெனிக்யூர் செட், ஹேர் ட்ரை யர், நைட்டி, ஹவுஸ் கோட், ஏப்ரன், டவல் - கர்சீப் செட்கள், புடைவை, ஷால், கீ செயின், கூலிங் கிளாஸ், ஹேண்ட் பேக், குடை, கேமிரா, பென் செட், அழகு சமை

யற்கலைப் புத்தகங்கள், தையல் சம்பந்தப்பட்ட 'ஸுவிங் கிட்' இன்னும் பல. இதிலிருந்து உங்கள் பட்ஜெட்டை நினைவில் கொண்டு வாங்கவும்.

நீங்கள் என்ன பரிசு கொடுக்க விரும்பினாலும் அதை முன்னாடியே, ப்ளான் பண்ணி வாங்கி விடவும். ஆனால் நம்மில் நிறைய பேர் பத்து மணிக்கு முகூர்த்தம் என்றால் எட்டு மணிக்குக் கடைக்குப் போய் அவசர அவசரமாக ஏதோ ஒன்றைப் பொறுக்கி ஒட்டம் எடுப்பதைப் பார்க்கிறோம். பல பேர் கடைக்காரர்களிடமே செலக்ஷன் பொறுப்பை விட்டு விடுவார்கள். இது இன்னும் மோசம்.

பரிசு தருவதைப் பற்றி மேலும் சில :

1) காஸெட்ஸ் (ஆடியோ அல்லது வீடியோ)

2) ஏதாவது பத்திரிகைக்கு வருடாந்திர சந்தா கட்டி உங்கள் சிநேகிதியின் விலாசம் தரவும்.

3) நீங்களே இயற்றிய கவிதை.

4) இன்டோர் ப்ளாண்ட்ஸ்.

5) போஸ்டர்.

6) லாண்ட்ரி பேக், வீட்டைத் துடைக்க உதவும் 'மாப்'. மேலே உங்கள் ஊகத்துக்கு விட்டு விடுகிறேன்.

பரிசு வாங்கிக் கொள்பவரும் 'தாங்க்யு' நோட் கண்டிப்பாக அனுப்ப வேண்டும். வெளி ஊரில் இருந்தால் தபால் மூலமாகவும் உள்ளூரில் இருந்தால் டெலிபோன் மூலமாகவும் தன் மகிழ்ச்சியைத் தெரிவிக்கத் தவறக் கூடாது.

பரிசு என்பது வெறும் ஒரு பொருள் மட்டுமே அல்ல. அது பரஸ்பர சிநேகிதத்தின் அடையாளமே. இதில் அந்தப் பொருளின் விலை, தரம் என்ன, நீடிக்குமா என்றெல்லாம் ஆலோசிக்கவே கூடாது. இது வெறும் ஒரு சம்பிரதாய, சடங்கு மட்டுமே அல்ல, உங்கள் அன்பையும் ரசனையையும் வெளிக்காட்ட ஒரு சந்தர்ப்பம்.

– லதா சேகர்

அண்ணா நகரில் நாட்டிய விழா

சென்னையில் சாவித்திரி இயல் இசை நடனப் பயிற்சிக் கல்லூரியின் சார்பில் விஜயதசமி அன்று வித்வாம்சினி மகாராஜபுரம் திருமதி ருக்குமணி அவர்களின் கடவுள் வாழ்த்துடன் நாட்டிய விழா ஆரம்பித்தது. விழாவிற்கு மாநகராட்சி மக்கள் தொடர்பு அதிகாரி திரு. ந. வே. பாலு தலைமை தாங்கினார். தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சித் தயாரிப்பாளர் திரு. பால ரமணி நாட்டிய விழாவைத் துவக்கி வைத்தார். கல்லூரியின் முதல்வர் திரு. பி. மகாதேவன் அனைவரையும் வரவேற்றார்.



நடனமணி திருமதி விமலா பழனி அவர்களால் பயிற்றுவிக்கப்பட்ட ஆர். எஸ். சரண்யா, தேவிப்ரியா, கிரிஜா, ஜகாந்தினி, சர்மிளா, எம். பி. புஷ்கலா, டி. சாதனா, ஷாலினி முதலிய குழந்தைகள் சிறப்பான முறையில், புஷ்பாஞ்சலி, அலாரிப்பு, ஜதீஸ்வரம், தில்லானா முதலிய நடன நிகழ்ச்சிகளை ஆடிக் காட்டினார்கள். நடன நிகழ்ச்சிகளை அனைவரும் மகிழ்ந்து பாராட்டினர்.

நாம்தான் சரியாகப் படிக்க முடியலை நம்ம குழந்தைகளாவது நன்றாகப் படிக்கட்டுமே என்று எனது குழந்தைகளை கான்வெண்டில் சேர்த்தேன்.

ஜஸ்ட் எ மினிட்



சுஜா!..



கொஞ்சநாள் வரைக்கும் என் கணவர், குழந்தைகளுக்கு பாடம் சொல்லிக் கொடுத்து அவர்கள் ஹோம் ஒர்க் செய்ய மிகவும் உதவியாக இருந்தார். ஆனால் அவருக்கு, ஆபீஸ் வேலை அதிகமாக இருந்ததால் அவரால் குழந்தைகளுக்கு ஹெல்ப் பண்ண முடியவில்லை.

குழந்தைகள் ஹோம் ஒர்க் செய்ய எனது உதவியை நாடும் போது எனக்கு மிகவும் வேதனையாக இருக்கும். அதுவும் இங்கிலீஷ்கிராமர் சம்மந்தமாக அவர்கள் கேட்கும் சந்தேகங்களுக்கு பதில் சொல்ல முடியாமல் திண்டாடினேன்.

எனக்கு இங்கிலீஷ் தெரியாது என்பதை குழந்தைகளிடம் சொல்லிக் கொள்ளவும் முடியவில்லை.

வாரப் பத்திரிக்கை ஒன்றைப் புரட்டும் போது "வீட்டிலிருந்தபடியே இங்கிலீஷ் கற்றுக் கொள்ளலாம்" என்ற விவேகானந்தா கல்வி நிலையத்தின் விளம்பரம் கண்ணில் பட்டது.

ட்ரை பண்ணிப் பார்க்கலாமே என்று, அவரது சம்மதத்துடன் விவேகானந்தா கல்வி நிலையத்தில் சேர்ந்தேன்.

முதல் மூன்று மாதங்களில் வாக்கியங்களை அமைக்கப் பழகி, ஆங்கில இலக்கணத்தை முழுமையாகக் கற்றுக் கொண்டேன்.

அடுத்த மூன்று மாதங்களில் அவர்கள் சொல்லியிருந்தபடி பயிற்சிகளைச் செய்து பழகி "ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷைக்" கற்றுக்கொண்டேன்.

இப்பொழுது குழந்தைகளுக்கு, என்னால் இங்கிலீஷ் கிராமரை அவர்களுக்குப் புரியும் வகையில் சொல்லிக் கொடுக்க முடிகிறது.

குழந்தைகளோட சேர்ந்து நானும் இங்கிலீஷில சரளமாகப் பேசும் போது எனக்கே ரொம்ப பெருமையா இருக்கு!

— Mrs. ஜானகி சுந்தர்

நீங்களும் வீட்டிலிருந்தபடியே ஓய்வு நேரத்தில், தபால் மூலம் ஆங்கிலம் கற்றுக்கொள்ளலாம்.

"நேர்முகப் பயிற்சியும் உண்டு"

கீழ்க்கண்ட முகவரியில் இன்றே தொடர்பு கொண்டு பயன் பெறுங்கள்.

விவேகானந்தா கல்வி நிலையம்
9, நடேசன் தெரு, தி.நகர்,
சென்னை 600 017.

NAGA

THE SUPREME KITCHEN
FOR ASIAN CUISI

Before you begin to enjoy what you can get out of your Multipurpose Asia Kitche
you to appreciate what really goes into it.

At Sumeet, years of research have lead to the development of superior, sturdier
mixers and grinders. In the Asia Kitchen Machine you will have the most versatile, advance
kitchen machine in your hands. A product that has evolved specially to meet your needs in
cooking convenient and a pleasure.

Effortless tough grinding and tough paste-making like never before. Sumeet's un
dry and wet grinds, small and large quantities finer and quicker. Now you can have cereals
grains, oil-seeds, condiments, coconuts, nuts, spices, thick pastes, chutneys, masalas, ch
home-ground to perfection.

The new Stainless Steel Jar, with an increased capacity of 2 litres, can be used
mixing, whipping, chopping, grating and crushing. Now enjoy milk-shakes, lassi and butter

The Asia Kitchen Machine from Sumeet.

A product developed in the kitchen. For the kitchen. And where, it reigns supren

DRY GRINDING

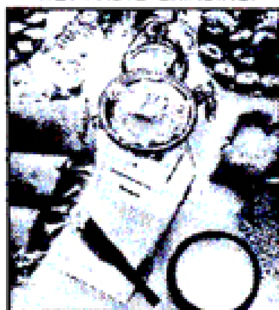


N·E·W

MULTIPURPOSE

Asia Kitchen Machine

WET PASTE GRINDING.



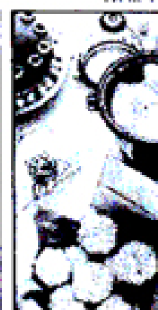
BLENDING



CHOPPING



WHIPP



SUMEET RESEARCH & HOLDINGS LIMITED

A Registered Trademark

SUMEET MARKETING CENTRE
57*, MOUNT ROAD, NEXT TO CONGRESS BLDGS

SUMEET CENTRE (SALES ONLY)
KODAMBAKKAM HIGH ROAD
MADRAS PH: 867696

REPROGRAPHERS
MOUNT ROAD MADRA

VIVEK & CO.,
MYLAPORE MADRAS PH
PURASAWALKAM MADRA
T. NAGAR MADRAS PH

"என்ன யோசனை அப்படி..." முகத்துக்கு நேரே கையைச் சொடக்கினான் ஸ்ரீதரன். சித்ராவின் எதிரே ஒரு ஸ்டூலை இழுத்துப் போட்டுக் கொண்டு உட்கார்ந்தான். சித்ரா சிரித்தாள்.

"இரு அண்ணா... காப்பி கொண்டு வரேன்..."

"நீ உட்காரு. அம்மா எடுத்துண்டு வரப் போயிருக்காங்க..." என்று சொல்லும் போதே சாந்தா கையில் காப்பி தம்ளருடன் வந்தாள். ஸ்ரீதரனிடம் கொடுத்துக் கொண்டே,

"நீ கொஞ்சம் சாப்பிடறியாடி..." என்று கேட்டாள்.

"வேணாம்மா..."

சாந்தா, "இவ பண்ணிட்டு வந்த காரியம் தெரியுமாப்பா... அதான் இப்படி உக்காந்துண்டு இருக்கா..." என்றாள்.

"என்னம்மா..."

"யமுனா வீட்டுக்குப் போயிருக்காடா. இவ பக்கத்து ஆபீஸ்லதானே அந்தப் புள்ளையாண்டான் வேலை பாக்கறான். அவன் மேல நிறைய புகாராம். அதுக்கு என்ன காரணம்னு துப்பறிய வீட்டுக்குப் போயிருக்கா..."

யௌவன கர்வம் 22

ஸ்ரீதரன் புன்னகைத்தான். "ம்... என்ன கண்டுபிடிச்சே..."

சித்ரா டேபிளின் மேல் கிடந்த புத்தகத்தை உருட்டினாள்.

"பாவம்ண்ணா... எனக்கு என்னமோ அவ மேல கோபமே வரலை. தெரியாம தப்பு செஞ்சுட்டு முழிக்கிற குழந்தை மாதிரிதான் இருக்கு..." என்றவள் நடந்தவற்றை விவரித்தாள்.

"இதுக்கு ஏதாவது செய்யணும்னு எனக்குத் தோணறது அண்ணா..."

"என்ன பண்ணலாம்னு தோணுது சொல்லு..."

சாந்தா அங்கேயே சுவரோரமாக அமர்ந்து கொண்டாள்.

"என்ன அண்ணா... என்னையே 'கிராஸ்' பண்றே.. நீ சொல்லக் கூடாதா..."

"இல்ல சித்து.. நீதானே பெரிய மனுஷி மாதிரி போனே. இத்தனை நாழிக்கு ஒரு ஐடியா தோணாமயா இருக்கும்..." குறும்பாகச் சிரித்தான்.

சித்ரா சிரிக்கவில்லை. "இது அவ்வளவு 'லைட்'டா எடுத்துக்கற விஷயமில்லைண்ணா. யமுனா பாக்க ரொம்பப் பரிதாபமா இருக்கா. அவளுக்குன்னு ஒண்ணுமே இல்லாம போயிடிச்சு.. திடீர்னு அசோக்கே மாறிட்டான்னா என்ன பண்றதுன்னு பயம். தன்னோட எதிர்காலத்தைப் பத்தி ரொம்பப் பயப்படறா. நாம அசோக்கிட்டே பேசலாமே அண்ணா... இந்த மாதிரி கல்யாணங்கள்ல ரெண்டு பேர் நடுவிலேயும் நிறைய வித்தியாசங்கள் இருக்கும். குடும்பப் பழக்க வழக்கங்கள், மனுஷாளுக்கு மனுஷா வித்தியாசங்கள் எல்லாமே இருக்கு. இதையெல்லாம் அசோக் புரிஞ்சுக்கணும். எல்லாத்துக்கும் அவளைக் கடிஞ்சுக்கிறதை விட்டுட்டுப் புரிய வைக்கலாம். இதனால ரெண்டு பேருக்குமே நல்லதுதானே... இதை நம்பளாலே பண்ண முடியலைன்னா எத்தனையோ கவுன்சிலிங் சென்டர்ஸ் இருக்கு. அவா நம்பளை விட இன்னும் எவ்வளவோ நல்லா சொல்வாங்களே..."

சாந்தா பெருமூச்செறிந்தாள். 'இந்தப் பெண்ணுக்குத்தான் எவ்வளவு நல்ல மனசு. இவளை அந்த யமுனாவும், அவ அம்மாவும் படுத்தாத பாடா... பேசாத பேச்சா... இன்னைக்கு ஒரு கஷ்டம்னு வர்றப்போ முதல்ல நிக்கறாளே. என் வயத்துல பொறக்கலேன்னாலும் இவ என் பெண்தான்..'

ஸ்ரீதரன், "நீ சொல்ற அளவுக்கு, கவுன்சிலிங் பண்ற அளவுக்கு பிரச்னை பெரிசா ஆயிடுச்சுன்னு நினைக்கிறியா..."

"ஆயிடும் அண்ணா. நாம முளையிலேயே கிள்ளி விடலாம். அவ ரொம்ப விரக்தியா இருக்கா. இப்படி இருக்கற பல பேர்தான் தப்பான முடிவுக்கெல்லாம் வந்துடறாங்க. யமுனாவுக்கு ரெண்டு பக்கமும் ஆதரவு இல்லையேன்னு இருக்கு. திடீர்னு புருஷன் வெளியே போன்னு சொல்லிட்டா என்ன பண்றதுன்னு பயம்..."

"அவ்வளவு மோசமா அசோக் நடக்க மாட்டான்மா..."

மஞ்சுளா ரமேஷ்

''சொல்ல முடியாது அண்ணா. காலம் எப்படி வேணா ஒரு மனுஷாள மாத்தும். அவனோடது லவ்மேரேஜ்தான். ஆனா நாலே வருஷத்துல இரண்டு பேருக்கு முள்ள வித்தியாசம் தெரியறதே... இன்னும் ரெண்டொரு வருஷம் போச்சுன்னா பிரச்னை முடிவில்லாம போகுமே...''

சாந்தா குறுக்கிட்டாள். ''நம்ப பக்கம் நாலு மனுஷா, அவா பக்கம் நாலு மனு ஷான்னு வச்சுப்போம். இந்த மாதிரி, இந்த மாதிரி இருக்கு. நடந்தது நடந்து போச்சு. இனிமேயாவது ஒருத்தரை ஒருத்தர் புரிஞ்சுண்டு நல்லபடியா நடந்துக்கணும்னு சொல்விடலாமேப்பா... பஞ்சாயத்து மாதிரி பண்ண வேண்டியதுதானே...''

''அம்மா... உங்க கால பஞ்சாயத்து இல்லை, எந்தக் கால பஞ்சாயத்துனா லேயும் பிரச்னை தீராதும்மா. சித்ரா, தமிழ் சினிமாவுல வர்ற மாதிரி உடனே அவன் திருந்தி, அவளைப் புரிஞ்சுண்டு நல்லா வச்சுப்பான்னு நினைக்கிறியா... சினிமா எல்லோரும் திருந்தினா அப்படீன்னு அதோட முடிஞ்சு போயிடும். வாழ்க்கை அந்த மாதிரி இல்லை...''

''அப்போ இந்தப் பிரச்னைக்கு என்ன தான் வழி...''.

''ஒருத்தர் அறிவுரை சொல்லி அதனால ஒரு பிரச்னை முடிஞ்சதுன்னே கிடையாது.



அப்பத்திக்கு குறைபாடுகளை புரிஞ்சுக்க லாம். சரி, நான் இனிமே அவளை நல்ல படியா வச்சுக்கறேன்பான். திருப்பியும் காரக் குழம்பு செய்யலை, இன்னொண்ணு பண்ணலைங்கறப்ப இதே பிரச்னைதான் வரும். எல்லாத்துக்கும் ம ன சு தா னே காரணம்...''

சாந்தா, ''என்னடா நூத்துக் கிழவன் மாதிரி பேசறே... இத்தனையும் எங்கேர்ந்து கத்துண்டே'' என்று வியந்தாள்.

''என்னம்மா, கத்துண்டாதான் ஆச்சா... எவ்வளவு பாக்கறோம். அதுவும் நான் வேலை பாக்கற பாங்க்ல நிறைய ப்ராப்ளம்ஸ். இப்பத்தான் எங்க பார்த்தா லும் இந்தப் பிரச்னைதானே...லவ் மேரேஜ் இல்லை, அம்மா அப்பா பாத்துப் பண்ணா லும் இதேதான்.''

''சரீண்ணா... அப்ப இப்படியே விட்டு டறது பெட்டர்னு சொல்லிடறயா...''

''இல்லம்மா... நான் என்ன சொல்ல வரேன்னா கவுன்சிலிங் பண்ணா போதாது. அந்த வேளைக்கு சமாதானமா போவாளே தவிர திருப்பியும் வேற ரூபத்தில பிரச்னை ஆரம்பிக்கும். இது கேன்சர் மாதிரி. அதனால இதைச் சரிபண்ண முடியுமா, இதுக்கு அடிப்படை பிரச்னை என்னன்னு பார்க்கணும்.

யமுனாவைப் பொறுத்தவரை அவ சரியா படிக்கலை. தன்னோட தகுதி இதுன்னு ஒண்ணுமே சொல்லிக்க முடி யலை. தாழ்வு மனப்பான்மை வந்துடுத்து. அதுதான் பயத்துக்கெல்லாம் காரணம்.

அசோக்குக்கு அவங்க குடும்பப் பழக் கங்கள்ள ஊறினவன். இவள் செல்லக் குழந் தையா, பாக்கறதுக்கு பணக்காரியா இருக்க வும் மொதல்ல பிடிச்சுப் போச்சு. இப்ப திண்டாடறான். ஆ ன ா அவனைப் பொறுத்தவரை, இதை சகிச்சுக்க முடியாம போனதுக்குக் காரணம் அவனோட பொரு ளாதார நிலைமைதான். ஆபீஸ்ல ரொம்ப உழைக்க வேண்டியிருக்குன்னு சொல்றே. சாதாரணமாவே இந்த மாதிரி இருக்கற வங்களுக்கு வீட்ல கோபம் வரும். யமுனா விடம் அந்த ஆத்திரத்தைக் கொட்டறதுக் குத்தான் நிறைய காரணம் இருக்கே...''

சாந்தா பிரமித்துப் போய் உட்கார்ந்து இருந்தாள். இந்தக் காலத்துக் குழந்தைகள் எத்தனை விஷயங்களைத் தெரிந்து வைத் திருக்கிறார்கள். தான் பார்த்து வளர்ந்த பிள்ளை என்ன பேச்சு பேசறான்! சித்ரா அசையாமல் அண்ணாவின் முகத்தையே பார்த்துக் கொண்டு இருந்தாள்.

''ஸோ, இப்ப இதுக்கு என்ன பண்ண ணும்? சும்மா ரெண்டு பேரையும் கூப்பிட் டுப் பேசறதால பிரச்னை தீர்ந்து போயி டும்னு நினைக்கிறியா...?''

''இல்லண்ணா... புண்ணுக்கு விசிறி விட்டா ஜில்லுனு இருக்குமே அந்த மாதிரி இருக்கும். ஆனா மருந்து இல்ல போட ணும்...''

''கரெக்ட். நம்ப பஞ்சாயத்துத் தீர்ப்போ, கவுன்சிலிங்கோ தோத்துப் போற துக்குக் காரணம் இந்த மாதிரி விசிறி விடற வேலையை மட்டும் செய்யறதாலதான். சரி, அது போகட்டும். யமுனாவோட தாழ்வு மனப்பான்மை போகணும். அவளுக்கு எங்கேயாவது வேலை வாங்கிக் கொடுக்க முடியுமான்னு பார்க்கணும்...''

''அவளுக்கு யாரு கொடுப்பா... பி. ஏ., எம்.ஏ.வே., காத்துல பறக்கும் போது...''

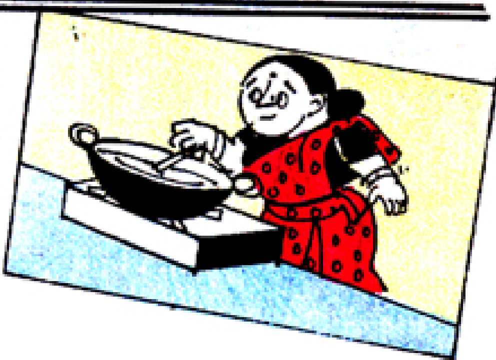
''இருக்கும்மா... பூலோகத்துலே எல் லோருமேவா பி.ஏ. எம்.ஏ. படிச்சு வேலைக்குப் போறாங்க? மத்தவங்க எல் லாம் பொழக்காமயா இருக்கா? அதனால ரெண்டு பேரும் பார்ப்போம். தெரிஞ்ச வங்ககிட்டே சொல்லி வைப்போம். அதே மாதிரி மாமா, அத்தைகிட்டே கூட பேசி அவங்களையும் அடிக்கடி போய்ப் பார்க்கச் சொல்லணும். அப்பத்தான் தனக்கும் மனுஷங்க இருக்காங்கன்னு அவளுக்கும் தெம்பு வரும்...''

''ஐயையோ, இது நடக்கக்கூடிய காரிய மாப்பா... மணி கடிச்சுக் குதறிடுவான்..''

''இல்லம்மா. மாமா ரொம்ப தளர்ந்து போய்ட்டார். அவருக்கும் மனசுக்குள் ஏக்கம் இருக்கும். அவர் போகவேண்ணா கூட அத்தை போறதைத் தடுக்க மாட்டார். அவங்களும் போய் ஏதாவது உதவி செய்யட்டும். அசோக்குக்கும் அப்பதான் இவங்களோட போக்கு புரியும். கொஞ்சம் நெருக்கடி தீர்ந்து போச்சன்னா இது எல் லாமே சரியா போயிடும்...''

★ பழைய சாதத்து வடாம் பற்றி எழுதியிருந்தார் ஒரு வாசகி. அது பற்றி மேலும் சில தகவல்கள். பழைய சாதம் வடாம் தயாரிக்கும் போது ஒரு கரண்டி ஜவ்வரிசியைக் கரைய விட்டு அத்துடன் கலந்தால் வடாம் பொரியும் போது வீசிப் பொரியும். டேஸ்ட்டும் கரகரப்பாக இருக் கும்.

- சியாமளா



இ த ய த் தி ற் கு இ த மா ன து

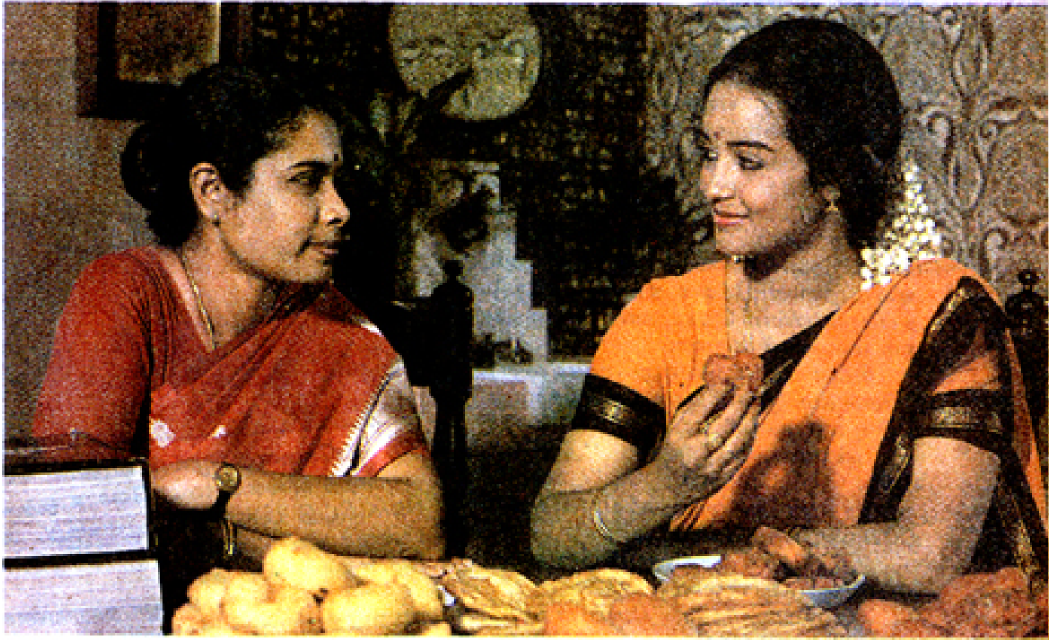
திருமதி ஷீலா பால், BSc., D.N.D.,
உணவியல் வல்லுநர் கூறுகிறார்.

"நல்லெண்ணெய் இரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரால் அளவைக் குறைக்கின்றது ஆகவே தான் நமது முன்னோர்கள் அதை "நல்ல எண்ணெய்" (தமிழ்) "மஞ்ச்சி நூனு" (தெலுங்கு) என்று அழைத்தனர். இது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு பாதுகாப்பானது என்பதால் தான் தென்னிந்தியர்கள் சமையல் எண்ணெய்யாகப் பயன்படுத்துகின்றனர்."

Sheila Paul



Mrs. Sheila Paul B.Sc.,
Diploma in Nutrition & Dietetic
Senior Dietition
Madras



இதயம் நல்லெண்ணெய் தயாரிப்பில் தரத்தில் சிறந்த எள் மட்டுமே உபயோகிக்கப்படுகின்றது. பிஞ்சு எள் மற்றும் பொக்கு முழுவதுமாக நீக்கப்படுகின்றது. ஆகவே இதயம் நல்லெண்ணெய் பொங்குவதில்லை. பூரி, வடை, பஜ்ஜி எது வேண்டுமானாலும் தயார் செய்யலாம்.



இதயம் சுகமாக்கும் எதையும் சுவையாக்கும்

இதயம்
நல்லெண்ணெய்

சித்ரா வியந்து போனாள். யமுனா வீட்டிலிருந்து வந்ததில் இருந்து, அவள் தலையில் மலையாய் கனத்துக் கொண்டிருந்த பிரச்னை இது. இதை எப்படித் தீர்க்கப் போகிறோம், எப்படித் தீர்க்கப் போகிறோம் எனத் தவியாய்த் தவித்துக் கொண்டிருந்தாள். எவ்வளவு அழகாக, எளிதாக அண்ணா இந்தச் சிக்கலைத் தீர்த்து விட்டான்.

''என்ன திருப்பியும் யோசனையில் ஆழ்ந்துட்டே...'' என்று கேலியாகச் சிரித்தான் ஸ்ரீதரன்.

''இல்லண்ணா, எவ்வளவோ பெரிசா தெரிஞ்ச விஷயத்தை எப்படி இவ்வளவு சின்னதா பண்ணிட்டே....''

''இதை ஒரு உதாரணமா எடுத்துக்கிட்டு வாழ்க்கைப் பூரா கடைபிடிக்கப் பாரு சித்ரா. ஐயோ எவ்வளவு பெரிய பிரச்னைன்னு மலைச்சுப் போய் உக்காராதே. சிடுக்கு விழுந்த நூல்கண்டுன்னு சொல்லாதே. எடுத்து வச்சுக்கோ. இதை எப்படி சிடுக்கு எடுக்கப் போறோம்னு பிரமிச்சு உக்கார்ற நேரத்துல மெதுவா நூலைப் பிரிக்க ஆரம்பிக்கலாம். சிக்கல் அவிழ அவிழ தன்னம்பிக்கை நமக்கே வந்துடும். அப்புறம் என்ன ஜெயம்தான். எல்லாத்துக்கும் மனசுதான் காரணம்...''

சித்ரா படபடவென்று கைதட்டினாள். ''பிரமாதம், இன்னிக்கு உங்க லெக்சர். ஒரே அறிவு மழைதான்..''

புன்னகைத்த ஸ்ரீதரன், ''அம்மா, நீ என்ன சொல்றே'' என்று கேட்டான்.

''நீதான் எல்லாம் சரியா சொல்லிட்டியே, அப்புறம் என்ன...?''

''நாளைக்கு ஞாயிற்றுக்கிழமை. மாமா வீட்டுக்குப் போகலாமா...''

தயங்கிய சாந்தா, ''அப்பா வரேன்னார்...'' என்றாள்.

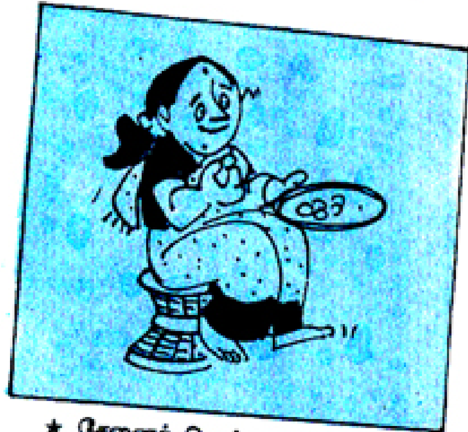
''அதனால் என்ன? அவரையும் கூட்டிண்டு போவோம்...'' என்றான்.

''உனக்கு எதுவுமே பிரச்னையில்லை. எல்லாம் நோ ப்ராப்ளம்தான்'' என்று சித்ரா எழுந்து கொண்டாள்.

கம்பெனி காரில் வந்திருந்த சங்கரன் அவர்களை காரிலேயே அழைத்துக் கொண்டு மணி வீட்டிற்குப் போகலாம் என்றார். முதலில் அனைவரும் ஒன்றாகச் சாப்பிட்டார்கள். சங்கரன் அவருடைய இரண்டாவது குடும்பத்திற்கும் பக்குவமாக விஷயத்தைச் சொல்லி விட்டார். முதலில் பூகம்பம் வெடித்தாலும் மூன்று மாதங்களுக்கு ஒருமுறை அவர் வருவதையும், சாந்தாவுடனும் குழந்தைகளுடனும் சந்தோஷமாக அவர் பொழுதைக் கழிப்பதையும் அவர்களால் மறுக்க முடியவில்லை. ஆனாலும் இதுவரை ஸ்ரீதரன் தன் தம்பிகளைப் பற்றியோ, அந்தக் குடும்பத்தைப் பற்றியோ எதுவும் கேட்கவில்லை. சாந்தாவிடம், ஏதாவது ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் நான் அவர்களை உனக்கு அறிமுகப்படுத்துகிறேன் என்றார் சங்கரன். அவர் வருவதும் போவதும் கூட சகஜமாகி விட்டது.

காரில் புறப்பட்டு மணி வீட்டிற்குப் போன போது காந்தன்தான் எட்டிப் பார்த்தான். ''வாங்கோ வாங்கோ'' என்று வரவேற்று உட்கார்த்தி வைத்தான். வீணாவிற்குக் காரில் வந்திறங்கிய சாந்தாவைப் பார்க்க பற்றியெரிந்தது. உதட்டில் இனிய முறுவலுடன்,

''வாங்கோ மன்னி...'' என அழைத்தாள்.



★ சேனைக் கிழங்கு வறுவல் செய்ய, தயாரித்த வில்லைகளை லேசாக ஒரு ஆவி வேகவிட்டு பின்னர் வடியவைத்து, அதன் பின்னர் எண்ணெயில் பொரித்தெடுத்தால் அதன் கரகரப்பே தனி!

- கிரிஜா நாராயணசாமி

உள்ளேயிருந்து தளர்ந்த நடையுடன் வந்த மணி லேசாகச் சிரித்து விட்டு ஊஞ்சலில் அமர்ந்தார். பத்து நாள் தாடி முகத்தில் மண்டிக் கிடந்தது. அறுபது வயதுக் கிழவன் போலக் காட்சியளித்ததைப் பார்க்க சாந்தாவிற்கு வயிற்றைப் பிசைந்தது. தம்பியின் அருகில் போனவள்,

''என்னடாப்பா மணி, சாப்பிடறயா இல்லையா... உடம்பு இப்படி கிடக்கே...'' என்று பரிவுடன் கேட்டாள்.

''என்ன பண்றது. சாப்பாடே பிடிக்கலைங்கறார். எப்பப் பாரு படுக்கைதான். ஒண்ணும் பேசறதும் இல்லை...'' என்றாள் வீணா.

மணி தலைகுனிந்து அமர்ந்திருந்தான்.

சங்கரன்தான் ஆரம்பித்தார். ''இப்படியே எத்தனை நாள்ப்பா இருக்கப் போறே?''

''என்ன பண்ணச் சொல்றீங்க...'' சலிப்போடு முணுமுணுத்தார் மணி.

''கொஞ்சம் மனசைத் தேத்திக்கோ. நீங்களும் ரொம்ப நொந்து போயிண்டு, அந்தப் பொண்ணும் அங்க நொந்து போயிண்டு இருக்கறதை விட ரெண்டு பேரும் சேர்ந்து சந்தோஷமா இருக்கலாமே?''

''அவளுக்கு என்ன நோக்காடு? நல்லாத்தானே இருக்கா?''

''இல்லப்பா. என்னதான் இருந்தாலும் பெத்தவாள பாக்காம நாலு வருஷமா தன்னந்தனியா பல கஷ்டத்தை அனுபவிச்சுண்டு இருக்கான்னா சாதாரணம் இல்லை...''

''கொழுப்பெடுத்துதானே போனா...''

வீணா கண்களில் கரகரவென்று நீர் வழிந்தது. ஊஞ்சலை அழுந்த பிடித்துக் கொண்டாள். சங்கரன் தொண்டையைச் செருமிக் கொண்டார்.

''போதும்பா... எல்லாம் நடந்து நாலு வருஷம் ஆயிடுத்து. இன்னும் என்ன வைராக்கியம். நம்ப உடம்புலேயே ஒரு அழுக்கு எடுக்க முடியாதபடி வியாதியாவோ, மருவாவோ வந்ததுன்னு அத சரி பண்ண பாக்கறோம். அப்படி இல்லேன்னா அனுபவிச்சுத் தீர்க்கறோம். அதுக்காக வெட்டியா போட்டுடறோம்...''

மணி தளர்ந்து அமர்ந்திருந்தார். அவர் ஆவேசமாக குதிப்பார் எனப் பயத்தோடு பார்த்துக் கொண்டிருந்த சாந்தாவிற்கு வியப்பாக இருந்தது, மணியின் மௌனம்.

''போனது போகட்டும்பா. அந்தப் பொண்ணு ரொம்ப நொந்து போயிருக்காளாம். அவனும் ஏதோ சின்ன சம்பளத்துலதான் வேலையில இருக்கான். குடும்பம், செலவு நிறைய இருக்கும். அந்தக் கோவத்தையெல்லாம் இவ மேல காட்டறான். இந்தச் சமயத்துலதான் அந்தக் குழந்தைக்குப் பெத்தவா ஆதரவு வேணும். அவளுக்குச் செய்யாம வேற யாருக்குச் செய்யப் போறீங்க?''

வீணா அழுது கொண்டே, ''இதையெல்லாம் யாரு உங்களுக்குச் சொன்னா...'' என்று கேட்டாள்.

''அது முக்கியமில்லை. ஆனது ஆச்சுன்னு அவளை நல்லபடியா வச்சுக்கப் பாருங்க. அப்ப நாங்க கிளம்பறோம்...'' என்றார்.

''இருங்கோ. காப்பி கொண்டு வரேன்...'' என்று உள்ளே போனாள் வீணா. எப்போதும் போல அவளுக்கு உதவி செய்ய சாந்தா விரைந்தாள்.

'நல்ல காலம், சரியான நேரத்தில் அப்பா வந்து எளிதாகப் பிரச்னையைத் தீர்த்து வைத்து விட்டார்' என நிம்மதிப் பெருமூச்சு விட்டார்கள் ஸ்ரீதரனும், சித்ராவும்.

(தொடரும்)

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள்: மைதா கடைசி தேதி: 15.1.1992

________ என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இத்துடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் எந்தப் புத்தகத்திலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

பட்டர் ஸ்காட்ச் சேவை நொடியில்!



சுவை அபாரம்
செய்வதில் இல்லை பாரம்

டிடிகே ரைஸ் சேவை

TTK தயாரிப்பு

பட்டர் ஸ்காட்ச் சேவை

தேவையான பொருட்கள்

டிடிகே ரைஸ் சேவை	:	250 கிராம்
தேங்காய் துருவல்	:	1/2 கப்
உலர் திராட்சை	:	ஒரு கைப்பிடி
முந்திரி பருப்பு	:	1/2 கப்
ஏலக்காய்ப் பொடி	:	1 டீஸ்பூன்
பட்டர்ஸ்காட்ச் பவுடர்	:	1 1/2 கப்
நெய்	:	1/4 கப்

செய்முறை: சேவையை முதலில் வேறாகத் தயாரித்து வைக்கவும். வாணலியில் நெய்யை உருக வைத்து, உலர் திராட்சை, தேங்காய் துருவல் சேர்த்து பொன்னிறமாக வறுக்கவும். பிறகு சேவை, பட்டர் ஸ்காட்ச் பவுடர், ஏலக்காய்ப்பொடி இவற்றை இத்துடன் கலந்து பரிமாறவும்.

பட்டர் ஸ்காட்ச் பவுடர் தயாரிக்க: வாணலியை சூடாக்கி ஒரு கப் சர்க்கரை இட்டு, தண்ணீர் சேர்க்காமல் குறைந்த தீயில் சர்க்கரை கரையும் வரை கிளறி, பிறகு 1/2 கப் முந்திரிப்பருப்பு சேர்த்து, நெய் தடவிய தட்டில் கொட்டவும். ஆறியதும் இதைப் பொடி செய்யவும்.



SOWBHAGYA VISHWAS

THE ITI MARRIAGE PLAN

BECAUSE IT'S IN OUR FINEST TRADITION TO PLAN FOR A DAUGHTER'S MARRIAGE

You're all admiration for your little daughter. You're planning to send her to the best of schools. Give her the best things in life. She will soon grow into a young woman. And when she is ready for marriage will you ask her to wait till you save enough? The Investment Trust of India, with a tradition of trust spanning over 44 years, now brings you Sowbhagya Vishwas. A scheme designed to help you when your daughter is ready for marriage. You just pay a small amount when she is a little girl. The money grows with her and takes care of her marriage expenses.



THE INVESTMENT TRUST OF INDIA LIMITED

An H.C. Kothari Group Company

"Mashkur Buildings", 1 Krishnama Road, Nungambakkam, Madras 600 034. Tel : 476297, 474871, 474885, 471691

Deposits will be accepted at the following rates of interest and subject to the terms and conditions as indicated in the form of application of deposit available at the Administrative Office and other branch offices of the Company.

SOWBHAGYA VISHWAS

Deposit (Rs)	No. of Years	Amount on Maturity * (Rs)
5,260	20	1,00,000
8,238	15	75,000
11,467	10	50,000
11,973	5	25,000

* a) These maturity values are at current interest rates and period of deposit as per RBI guidelines and are subject to renewals on the due dates. Any change in the RBI guidelines will have the effect of increasing or decreasing the maturity values. b) The above maturity values are at 15% per annum compounded quarterly. c) Subject to tax deduction at source. d) As per RBI guidelines, for repayments before maturity, no interest will be paid up to 24 months and at 1% less than the contracted rate for over 24 months.

Information required to be specified as per Non Banking Financial Companies (Reserve Bank) Directions 1977, and Non-Banking Financial Companies and Miscellaneous Non Banking Companies (Advertisement) Rules 1977, are given below (a) Name of the Company: THE INVESTMENT TRUST OF INDIA LIMITED. (b) Date of incorporation: 2nd August, 1946. (c) Business carried on by the Company and its subsidiaries with details of branches or units, if any: Business: Hire Purchase Financing, Investments, Leasing, Industrial Financing, Mortgage Financing etc. The Company has no subsidiaries. Branches: New Delhi, Bombay, Bangalore, Mysore, Hyderabad, Vizag, Nellore, Trivandrum, Cochin, Kottayam, Calicut, Pondichery, Tiruvella, Trichy, Coimbatore, Nagercoil, Madurai, Salem, Erode, Thanjavur, Vellore, Dindigul, Tuticorin, Hubli, Rajkot. (d) Brief particulars of the management of the Company: The Company is managed by a Managing Director under the control and supervision of the Board of Directors.

(e) Name, address & occupation of the Directors

• Mr. H.C. KOTHARI, Chairman & Managing Director, "Kothari Bagh", 11, Nungambakkam High Road, Madras-600 034 Industrialist. • Mr. G.K. SUNDARAM, "Rasikondalu" Circuit House Road, Coimbatore-641 018, Industrialist; • Mr. A.L. MUDALIAR, "Avary", 858, Poonamallee High Road, Kilpauk, Madras-600 010, Business Executive & Management Consultant; • Mr. C. SRINIVASAN, 29, Broadway, Madras-600 108, Industrialist • Mr. R. SRINIVASAN, T-16, Sixth Avenue, Besant Nagar, Madras-600 090, Chartered Accountant • Mr G. CHIDAMBAR, 101A, Janakpuri II St. Off Velachery Road, Madras-600 032, Former Managing Director, LIC, • Mr. B.H. KOTHARI, "Kothari Bagh", 11, Nungambakkam High Road, Madras-600 034, Company Director • Mr. M.R. SHAH, A-23/24, Woodlands Apartments, Peddar Road, Bombay-400 026, Business.

(f) Profits of the Company before and after making provisions for tax for the three financial years immediately preceding the date of advertisement; (g) Dividend declared by the Company in respect of the said year (Rupees in lakhs, percentage)

	Profit before depreciation and taxation (Rupees in lakhs)	Profit before taxation	Profit after taxation	Amount	Percentage
31.03.91	255.60	156.13	156.13	36.81	25%
31.03.90	199.90	87.90	72.90	36.81	25%
31.03.89	222.78	143.20	119.20	31.72	30%

LIABILITIES	31-3-91 (Rupees in lakhs)	31-3-1990	ASSETS	31-3-91 (Rupees in lakhs)	31-3-90
Share Capital	147.25	147.25	Fixed Assets	1175.73	912.64
Reserves & Surplus	444.65	325.53	Investments	68.41	63.76
Secured Loans	1663.15	1121.30	Current Assets		
Unsecured Loans	1616.28	1622.00	Loans and Advances	4182.87	3387.21
Current Liabilities	1362.64	1026.52	Miscellaneous		
Provisions	103.59	115.96	Expenditure	9.95	Nil
	5436.96	4363.61		5436.96	4363.61

Note: Contingent Liability not provided for: (i) On partly paid Shares and Debentures: Rs. 74,645 (ii) Sales tax on lease contracts under writ petitions: Rs. 13,85,288 (iii) Commitments in respect of contracts to be executed on capital account (since discharged): Rs. 40,21,615 (i) The amount which the Company can raise by way of deposits under Reserve Bank of India directions: Rs. 58.14 Crores. Aggregate of deposits actually held on the last day of the immediately preceding financial year, viz. 31.3.1991: Rs. 15.06 Crores (j) The Company has no overdue deposits other than unclaimed deposits. (k) It is hereby declared that (i) The Company has complied with the applicable provisions of the directions. (ii) The compliance with the directions does not imply that the repayment of deposits is guaranteed by the Reserve Bank of India and (iii) The deposits accepted by the Company are unsecured and rank pari passu with other unsecured liabilities. The above text of this advertisement has been approved by the Board of Directors on 9.5.1991.

By Order of the Board
For THE INVESTMENT TRUST OF INDIA LIMITED
V. Parthasarathy Secretary

Regd. Office
'Kothari Buildings'
117, Nungambakkam High Road
Madras-600 034

Note: A copy of this text duly signed by a majority of the Directors of the Company has been filed with Reserve Bank of India, Bangalore.

Also available: Fixed, Cumulative and Recurring Deposit Schemes.



TAMIL NADU AND PONDICHERRY : • C/o. The Madras Safe Deposit Co. Ltd., 56, Gengu Road, Purasawalkam, **Madras** 600 007, Ph : 32393 • 41, Armenian Street, **Madras** 600 001, Ph : 562431 • No 132, Raja Road (First Floor), Ram Nagar, **Coimbatore** 9, Ph : 22929 • No 52, New Agraharam (Upstairs) **Dindigul** 624 001, Ph : 7298 • 39-C, E.V. Nanjappa Road, I Floor **Erode** 638 009 • 114-B, I Floor, North Veli Street, **Madurai** 625 001, Ph : 26645 • 532, M.S. Road, Vettoorni Madam, **Nagercoil** 3, Ph : 5001 • Dr. Rajaram Garden, I Floor, 115-C Omalur Main Road, **Salem** 636 007, Ph : 66682 • No 2609, South Main Street, I Floor, **Thanjavur** 613 009, Ph : 21572 • 336/8, Promenade Road, II Floor, Cantonment, **Tiruchirapalli** 620 001, Ph : 41435 • 10-F/2, Trivandrum Road, Dhanapal Buildings, Palayamkottai, **Tirunelveli** 627 002, Ph : 72864 • 6-E, North Cotton Road, **Tuticorin** 628 001, Ph : 24257 • No 67, Katpadi Road, I Floor, **Vellore** 632 004, Ph : 24836 • II Floor, 35, Thiruvalluvar Salai, **Pondicherry** 605 013, Ph : 26356

அரக்கில் அணிகலன்கள்



அரக்கு என்பது ஒரு வகை லார்வா பூச்சியிலிருந்து வெளியாகும் ஒருவித நிறமற்ற பிசின். வேத காலத்திலிருந்தே அரக்கு பயன்படுத்தப்பட்டு வந்திருக்கிறது என்று புராணங்களைப் படிக்கையில் தெரிகிறது.

மகாபாரதத்தில், வாரணாவதம் செல்லும் பாண்டவர்களையும், குந்தி தேவியையும் கொல்ல துரியோதனனும் அவன் மாமன் சகுனியும் சதித் திட்டம் போட்டு, போகிற ஊரில் அவர்களைத் தங்க வைக்க சணல், குங்கிலியம், மெழுகு, நெய், எண்ணெய், கொழுப்பு, அரக்கு இவற்றோடு மண்ணைக் கலந்து தீப்பிடிக்கத் தக்க சரக்குகளைச் சேர்த்து ரகசியமாக மந்திரி புரோசேனன் மேற்பார்வையில் அரக்கு மாளிகையைக் கட்டுவித்தார்கள். பாண்டவர்கள் அதில் தங்கியிருக்கையில் தற்செயலாகத் தீப்பிடித்து விட்டதைப் போல் இரவோடு இரவாக அதைத் தீக்கிரையாக்கி விடத் திட்டமிட்டிருந்தார்கள். இதை முன்கூட்டியே அறிந்து கொண்டு விட்ட பாண்டவர்கள் சுரங்கப்பாதை தோண்டி, தாங்களே மாளிகைக்கு நள்ளிரவில் தீ வைத்து விட்டுத் தப்பித்துக் கொண்டார்கள்.

அனலில் உருகிவிடும் இதன் தன்மையே அரக்கைப் பலவிதங்களில் உபயோகப்படுத்தக் கூடிய ஒரு சாதனமாக்குகிறது. ஆனால் மெழுகைப் போல் அத்தனை எளிதில் உருகும் பொருளும் இதுவல்ல.

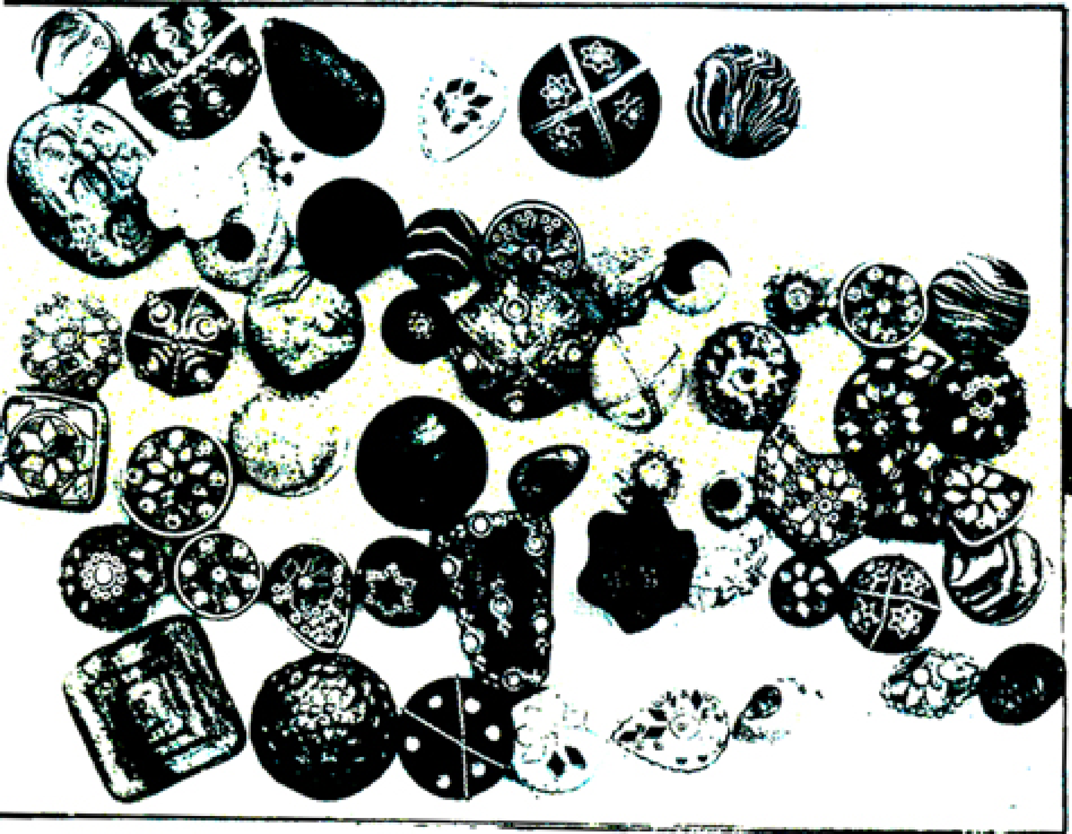
இரண்டாம் உலக யுத்தம் வரையில் இந்தியா, அரக்கு உற்பத்தியில் உலகத்திலேயே இரண்டாவது இடம் வகித்தது. தற்போது அரக்கு உற்பத்தியைத் துவங்கியுள்ள தாய்லாந்து 45 சதவிகித அளவுக்கு உலகச் சந்தையை ஆக்கிரமித்துள்ளது.

நம் நாட்டில் சுமார் 40,000 பேர்கள் இந்த அரக்கு உற்பத்தித் தொழிலில் ஈடுபட்டிருக்கிறார்கள். பீஹார், மத்தியப் பிரதேசம், உத்திரப் பிரதேசம், மேற்கு வங்காளம், ஒரிஸ்ஸா, மகாராஷ்டிரா

ஆகிய மாநிலங்களில் அரக்கு சேகரிக்கப் படுகிறது. ஆதிவாசிகள் இருக்கும் பிராந்தி யங்களில் இது அதிகம். உற்பத்தியாவதால் அவர்கள் பொருளாதாரத்தில் முக்கிய இடம் வகிக்கிறது.

அரக்கு உற்பத்தி செய்யும் லார்வா புழுக்கள் குஸூம், லாக்கிஃபையர் லாக்கா, பலாசமரம், அரசமரம், ஆகிய மரங்களில் வளர்க்கப்படுகிறது. இம்மரங் களைத் தனியாக இப்பூச்சிகளை இணை சேர்க்கவே புஷ்டியுடன் வளர்க்கிறார்கள். பூச்சி வளர்ப்பு இல்லாத சீஸன்களில் இவற்றை வெட்டி அரக்கு சேர்க்கிறார்கள்.

இப்படிப்பட்ட நம்பிக்கை என்கிறார்கள். அரக்கில் குங்குமச் சிமிழ்கள், கண்ணாடி பதித்த நகைப் பெட்டிகள், சின்ன பொம் மைகள், பால்பாயிண்ட் பேனாக்கள், வளையல்கள், சட்டை கஃப்லிங்க்ஸ், மோதிரங்கள், குர்த்தா பித்தான்கள், காத ணிகள், கற்கள் பதித்த பென்டென்டுகள், பூக்கூடைகள் என்று பல அழகிய பொருட் களைத் தயாரிக்கிறார்கள். முதலில் இவற் றுக்கான மூல ஆதார 'மோல்ட்'களைத் தயாரித்து அதன் மீது அரக்கைக் காய்ச்சி ஊற்றிக் கண்ணாடித் துண்டுகள், பாசி மணிகள், சாதாரண ரத்தினக் கற்கள் ஆகிய வற்றைப் பதிக்கிறார்கள்.



மெல்லிய கிளைகளை மட்டுமே அப் போது வெட்டி விடுகிறார்கள். பிசின் சேகரமாகும் மரக்கிளைகள் அப்புறப் படுத்தப்பட்டு உருக்கி அரக்கு எடுக்கப் படுகிறது.

வட இந்தியாவில் கிருகப்பிரவேசம், பண்டிகைகள், திருமணங்களில் அரக்கு வளையல்களை அணிவது மிகவும் சுபகர மானதாகக் கருதப்படுகிறது. பலாச, அரச மரங்களில் வளரும் பூச்சிகளிலிருந்து எடுக்கப்படும் பிசின் இது என்பதனால்

அரக்கு மரச்சாமான்களுக்கு வார்னிஷ் போட உதவுகிறது. முக்கியமாக வேலைப் பாடுகள் அமைந்த பழுக்காமர குஜராத்தி ஃபர்னிச்சர்களான சோஃபாக்கள், ஊப்பாய்கள், முக்காலிகளில் வார்னிஷ் செய்யப் பயன்படுத்தப்படும் அரக்கு அதன் அழகை அதிகப்படுத்திக் காட்டுகிறது. இப்படிப்பட்டவற்றை சங்கேரா ஃபர்னிச் சர் என்கிறார்கள்.

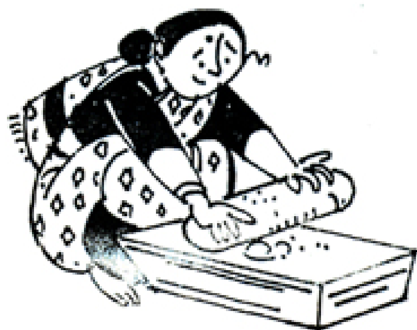
புகைப்படத்துறையில் நெகடிவ்களை யும் சவுண்ட் - டிரேக்குகளையும் பாது

காக்க அரக்கு பயன்படுகிறதாம். மின் பல்புகளை சீல் செய்யவும், அரசு மற்றும் தபால் நிலையங்களில் 'சீல்' வைக்கவும் அரக்கு உபயோகமாகிறது.

அரக்கு வளையல்கள் செய்யும் முறை சுவாரஸ்யமானது. முதலில் எந்த அளவில் வளையல்கள் செய்ய வேண்டுமோ அந்த அளவுக்கு உருளையான மரக்கட்டைகளைத் தயார் செய்து கொள்ளுகிறார்கள். அதில் மெல்லிய கம்பி வளையங்களைக் கோர்த்து அரக்கைக் காய்ச்சி ஊற்றி, பிறகு பாலீஷ் ஏற்றுகிறார்கள். கட்டை வளை, பட்டை வளையல்கள், மெல்லிய வளையல்கள், பின்னல் வளையல்கள் என்று இதில் பல ரகங்கள் மனத்தைக் கவரும் டிசைன்களில் தயாராகின்றன. ஜெய்ப்பூர் அரக்கு வளையல்கள் உலகப் பிரசித்தி பெற்றவை.

அரக்கைப் பயன்படுத்தி இன்னும் என்னவெல்லாம் புதிய அணிகலன்களைத் தயாரிக்கப் போகிறார்கள் என்பது போகப் போகத்தான் தெரியும்.

– லக்ஷ்மி ரமணன்



* அகத்திக் கீரையையும் நெல்லிக் காயையும் தேங்காய்ப்பால் விட்டு கூட்டு போல் சமைக்கலாம். வாய்ப் புண்ணிற்கு மிகவும் நல்லது. உலர்ந்த நெல்லிக் காயில் சிறிது வெந்நீர் விட்டு ஊறவைத்து பின் அதை மிக்ஸியிலோ (அ) அம்மியிலோ விழுதாக அரைத்து ஊறவைத்த நீரை வீணாக்காமல் தயிர் சேர்த்துத் தாளித்தால் அருமையான நெல்லிக்காய்த் தயிர்ப் பச்சடி தயார். உடல் சூட்டிற்கு மிகவும் நல்லது.

- லீலா

ஒருவர் நமக்கு அன்பளிப்பு கொடுத்தால் அதை நாம் திரும்ப யாருக்காவது கொடுக்கும்படி நேரிட்டால் தவறு என்கிறது பண்பாடு. தனக்கு உபயோகமில்லாததை வீணாக்காமல் உபயோகப்படுத்துபவரிடம் கொடுத்தால் தவறில்லை என்கிறது யதார்த்தம். எது சரி எது தவறென்று யோசித்துப் பார்க்கையில் சில பெண்களிடம் அதுகுறித்துக் கேட்கலாமே என்று தோன்றியது.



அன்பளிப்புகள் - அன்பின் அளவுகோலா?

திருமதி ராதா சௌந்தர் :
(குடும்பத் தலைவி)

எனக்கு மிக வேண்டியவர்கள் ஒரு பொருளை உனக்காகவே வாங்கி வந்தேன் என்று சொல்லி என்னிடம் கொடுத்தால் பிடித்துள்ளதோ இல்லையோ யோசிக்காமல் நானே வைத்துக் கொள்வேன். எனக்கு உபயோகமில்லாத பொருளை யாரேனும் கொடுத்தால் அதன் உபயோகம் தெரிந்தவர்களிடம் கொடுப்பேன். அதனால் அவர்களை அவமதிப்பதாக நான் எண்ணியதில்லை. பொதுவாகவே, நாம் யாருக்காவது அன்பளிப்பு வாங்கினால் அவர்களது குடும்பச் சூழ்நிலை, வயது, வீட்டின் அளவு, நெருக்கம் இப்படி எல்லாவற்றையும் யோசித்துத் தகுந்த பொருளை வாங்கிக் கொடுத்தால் நல்லது. அப்படி நாம் கொடுத்ததை அவர்கள் யாருக்காவது கொடுத்தால் கூட நாம் தவறாக எண்ணக் கூடாது. உதாரணமாக டின்னர் செட், டீ செட் போன்றவைகளைச் சிறிய வீட்டில், வைக்கவே இடமில்லாத நடுத்தரக் குடும்பத்தினருக்கு வாங்கிக் கொடுப்பதை விட அவர்களுக்குத் தேவையான சுவர்க் கடிகாரம், துணிமணிகள், பாத்திரங்கள் போன்றவற்றை வாங்கிக் கொடுக்கலாம். நெருக்கமானவர்களைக் கேட்டு அவரவர் விருப்பப்படி வாங்கிக் கொடுக்க வேண்டும்.

திருமதி லக்ஷ்மி :
(துணை மானேஜர், இந்தியன் ஓவர்சீஸ் வங்கி)

அன்பளிப்பு இரண்டு வகைப்படும்.

அன்பை வெளிக்காட்டவும், செய்நன்றிக் காகவும் அன்பளிப்பு தரப்படுகிறது. அன்ப ளிப்பை ஏற்றுக் கொள்ளாதவர்களும் உண்டு. முதலிலேயே கண்டிப்பாகச் சொல்லி விட்டால் பிற்பாடு எந்தப் பிரச் னையும் வராது. பொதுவாக நமக்கு அன்ப ளிப்பு வந்த பொருளை யாருக்கும் கொடுக் காமல் இருப்பதுதான் பண்பாடு. அதை அவர்கள் நினைவுப் பொருளாக நாம் வைத்துக் கொள்ளத்தான் வேண்டும்.

என்னிடம் இருந்த நாய், குட்டி போட் டது. அதில் ஒரு குட்டியை நண்பர் ஒருவ ருக்குப் பரிசளித்தேன். அதன் அழகைப் பார்த்து வாங்கிக் கொண்டார். நாய் வளர்ப் புப் பற்றி அவருக்கு அதிகம் தெரியாததால் சில நாட்களுக்கு மேல் சமாளிக்க முடிய வில்லை. என்னிடம் சொல்லி விட்டு நாய் வளர்ப்பு தெரிந்த நண்பருக்குக் கொடுத்து விட்டார். என்னிடம் சொல்லி விட்டுக் கொடுத்தது பண்பாடு கருதித்தான். நானும் சம்மதித்தேன். தவறாக நினைக்கவில்லை.

தண்ணீர்த் தட்டுப்பாட்டினால் எதிர் வீட்டில் பலமுறை தண்ணீர் எடுத்துள் ளேன். ஒருமுறை பெங்களூர் போய் விட்டு வந்த நான் அங்கிருந்து வாங்கி வந்த பழங்களை எல்லோருக்கும் கொடுத்தேன். எதிர் வீட்டிற்கும் கொடுத்தேன். அவர்கள் திருப்பி விட்டனர். காரணம் கேட்ட போது ''நாங்கள் யாருக்கும் கொடுப்பதுமில்லை, வாங்குவதுமில்லை. தவறாக நினைக்கா தீர்கள்'' என்றனர். இது எனக்குப்புது அனு பவமாக இருந்தது. கூடியவரை நாம் யாருக் குக் கொடுத்தாலும் அவர்கள் விருப்ப மறிந்து கொடுத்தல் நல்லது.

திருமதி உஷா ஸ்ரீனிவாசன் :

(பாடகி)

நம் சகோதரி, அண்ணி போன்ற நெருங்கிய உறவினர்கள் நிச்சயம் நம் தேவை, விருப்பமறிந்து வாங்குவார்கள். பிடிக்காவிட்டால் ஒருவருக்கொருவர் மாற் றிக் கொள்ளலாம். சிலர் சந்தர்ப்பவசத் தால் நம்முடன் சில நாட்கள் தங்கி விட்டுச் செல்லும் போது ஏதாவது அன்பளிப்பு தருவார்கள். பிடிக்காத பொருளைக் கொடுத்தாலும் ஒன்றும் சொல்ல முடியாது பல திருமணங்களில் நவராத்திரியில் எவர்சில்வர் கிண்ணங்களைக் கொடுப் பதை பழக்கமாக வைத்துள்ளனர். சாஸ் திரப்படி மஞ்சள் குங்குமத்துடன் எவர் சில்வர் கொடுப்பது தவறாகும். ஆடம்பரத் துக்குதான் கொடுக்கிறார்கள். சரி அப்படிச் சேர்ந்த கிண்ணங்களை என்ன செய்வது? நான் அதை வெற்றிலை பாக்குடன் வைத் துக் கொடுக்காமல் வீட்டுக்கு வரும் பெண் களிடமோ, குழந்தைகளிடமோ ஏதாவது இன்பண்டம் போட்டுக் கொடுத்து விடு வேன். மற்றொரு விஷயம் இங்கே நான் குறிப்பிட்டே ஆக வேண்டும். என்னைப் போல் இரட்டை நாடி சரீரம் உள்ளவர் களுக்குக் கடனுக்காக அரைகுறையாக ஒரு இரவிக்கைத் துணியைக் கொடுப்பதை நான் அவமதிப்பதாகவே கருதுகிறேன். அதை நான் தைத்துக் கொள்ள முடியாத போது யாருக்காவது கொடுத்துதானே ஆக வேண்டும்! மனப்பூர்வமாய் நாம் தைத்துப் போட்டுக் கொள்ள வேண்டுமென நினைத் தால் நமக்கு ஏற்ற அளவில் வாங்கித் தரத்



தானே வேண்டும்! கடமைக்காக அன்ப ளிப்பு கொடுப்பவர்கள் என்ன நினைத்துக் கொண்டால் என்ன, நாம் யாரிடமாவது கொடுப்பதில் தவறில்லை. மேலும் முன் பெல்லாம் பெரிய வீட்டில் இருந்தார்கள். எல்லாப் பொருளையும் வைத்துக் கொள்ள முடிந்தது. இப்போது அடுக்குமாடியில் வசிக்க வேண்டியிருப்பதால் சாமான் களைக் குறைக்க வேண்டியுள்ளது. சாமான் களைச் சேர்த்து வீணாக்காமல் பிறருக்குக் கொடுப்பதில் தவறில்லை.

– ஆதித்யா

பெண் காவலர்கள் பேசுகிறார்கள்!



அஞ்சம்மாள்



பாண்டிச்சேரி காவல்துறையைச் சேர்ந்த சில பெண்மணிகள் தங்கள் அனுபவங்களைக் கூறுகிறார்கள் -

அஞ்சம்மாள் :

''நான் ஊர்க்காவல்படை அலுவலகத்தில் சப்இன்ஸ்பெக்டராகப் பணிபுரிந்து வருகிறேன். முக்கியமாக பெண்கள் குழந்தைகள் பந்தோபஸ்து வேலைகளைக் கவனிப்போம். திருநள்ளாறு சனிப் பெயர்ச்சி, காரைக்கால் மாங்கனித் திருவிழா, மாசி மகம் விழாவில் ட்யூட்டி பார்ப்போம். குழந்தைகளைக் கூட்டத்தில் தவறவிட்டு விடுவார்கள். அந்தக் குழந்தைகளைப் பத்திரமாகப் பெற்றோரிடம் சேர்த்து வைப்போம். பெண்களைக் கிண்டல் செய்ய வர்றவங்க... மேலே மோத வர்றவங்க... நகையைத் திருட வர்றவங்களைப் பிடிச்சு தண்டிப்போம். கண்டிப்போம். ஒருநாள் ட்யூட்டி முடிஞ்சு நான் வீட்டுக்கு இரவில் திரும்பிட்டு இருந்த போது ஒரு பெண் குழந்தையொன்றைக் கொண்டு போய்க் கொண்டிருந்தாள். இன்னொரு பெண் அந்தக் குழந்தையின் கழுத்தில் இருந்த தங்கச் சங்கிலியைப் பறித்துக் கொண்டு ஓடினாள். நான் ஓடிப் போய் அந்தத் திருட்டுப் பெண்ணைப் பிடித்து உதைத்து நகையை வாங்கி அந்தப் பெண்ணிடம் கொடுத்தேன். அவள் என் காலில் விழுந்து நன்றி சொன்னாள். நான் போலீஸ்... இது என் கடமைன்னு பெருமையாகச் சொல்லி அவளை அனுப்பி வைத்தேன். இதுமாதிரி சினிமா தியேட்டரில் கொலுசு திருடப் பார்த்த பெண்ணைப் பார்த்திருக்கிறேன். இரவில் தனியே சென்ற பெண்ணை வாலி



* ராது



பர்கள் மடக்கப் பார்த்த போது சென்று காப்பாற்றி அவள் உறவினர் வீட்டில் ஒப்ப டைத்தேன். பெண் போலீசாக இருப்பதால் இப்படிப்பட்ட துணிச்சலான சேவை களைச் செய்ய முடிவது குறித்து மிகவும் பெருமைப்படுகிறேன்.''

ஜானு :

''1974 ஆம் ஆண்டில் கான்ஸ்டபிளாகச் சேர்ந்து இப்போது சப்இன்ஸ்பெக்டராகப் பதவி உயர்வு பெற்று இருக்கிறேன். பெரிய கடையில் நடந்த சம்பவம் இது. கல்யாணம் ஆகாத பதினேழு வயதுப் பெண் அவள் அப்பா அம்மாவோடு சினிமா பார்க்கத் தியேட்டருக்கு வந்த போது இடைவேளை நேரத்தில் அந்தப் பெண் திடீரென்று காணாமல் போய் விட்டாள். அந்தப் பெண்ணின் பெற்றோர் பதறிப் போய் விட்டார்கள். 'என் பெண்ணை யாரோ கடத்திக்கிட்டுப் போயிட்டாங்க. கொலை பண்ணிட்டாங்க'ன்னு அவங்க சொன்னதும் தியேட்டர்ல பதற்ற நிலைமை வந்திடிச்சு. இதுபற்றித் தகவல் வந்ததும் நான் விசாரிக்கப் போனேன். அந்தப் பெண்ணின் பெற்றோரை அமைதிப்படுத்தி, 'எப்படியும் உங்கள் பெண்ணைக் கொண்டு வந்து சேர்த்திடறேன்'னு உறுதி கொடுத்து வீட்டுக்கு அனுப்பிவிட்டுப் பல இடங்களில் தேடினேன். பல ஊர்களில் தேடினேன். கடைசியிலே அந்தப் பெண்ணைக் குன்னத்தூரில் கண்டுபிடித்தேன். அப்பா, அம்மா அந்தப் பெண்ணைச் சரியாக நடத்தாததால் அவள் தானாகவே ஓடி வந்ததைச் சொல்லக் கேட்டேன். அவளை அவள் பெற்றோரிடம் சேர்த்து வைத்து அறிவுரைகள் சொன்னேன். திருமணமாகாத அந்தப் பெண் சமூக விரோதிகளால் சீரழியும் முன்னதாக என்னால் காப்பாற்றப்பட்டதைப் பெருமையாகக் கருதுகிறேன்''



* தமிழரசி



தமிழரசி :

''நான் பத்து வருடங்களாகப் போலீஸ் சப்இன்ஸ்பெக்டராக வேலை பார்த்துக் கிட்டு இருக்கேன். இப்ப பாண்டிச்சேரி யிலே 'பெண்களுக்கு எதிரான குற்றங் களை விசாரணை செய்யும் பிரிவு' ஒன்றைக் காவல்துறையிலே ஏற்படுத்தி இருக்காங்க. அதிலே பெண்களாக இருப்ப தாலேயே பல பெண்கள் தயங்காமல் வந்து புகார் தர்றாங்க. எங்க வீட்டுக்காரர் அடிக்கிறார். துன்புறுத்தறார்னு வந்து சொல்வாங்க. தகுந்த நடவடிக்கைகளை எடுப்போம். ஒரு 'காதல் கேஸ்' வந்தது... பையன், பெண் எழுதிய லெட்டரைக் கொண்டு வந்து காண்பித்து 'எங்கள் காத லுக்குப் பெண் வீட்டிலே தடை சொல் றாங்க. நீங்க எங்களைச் சேர்த்து வைக்க





✱ ராஜேஸ்வரி

லைன்னா தற்கொலை செய்து கொள் வோம்'னு சொன்னான். நான், பையன் - பெண் வீட்டுக்காரங்களைக் கூப்பிட்டுப் பேசித் திருமணத்திற்குக் கஷ்டப்பட்டுச் சம்மதிக்க வைத்தேன். திருமணமும் நடந்து அந்தக் காதல் ஜோடி எனக்கு நன்றி சொன்னாங்க. அதுமாதிரி ஒரு பெண் ஸ்டேஷனுக்கு வந்து 'என் வீட்டுக்காரர் எங்கம்மா வீட்டுக்குப் போய் அடிக்கடி வரதட்சணை பணபாக்கி வாங்கிட்டு வா'ன்னு தொந்தரவு செய்யறார். அவர் மேலே நடவடிக்கை எடுக்கணும்னு கேட் டாங்க. நான் உடனே நடவடிக்கை எடுக் காமல் அந்தப் பெண்ணின் கணவரைக் கூப்பிட்டுப் புத்திமதி சொல்லித் திருத்தி அனுப்பினேன். இப்ப அவங்க ஒற்று மையா, சந்தோஷமா இருக்காங்க. நான் நடவடிக்கை எடுத்து இருந்தால் இரண்டு பேருடைய வாழ்விலும் நிம்மதி போயி ருக்கும். இதுமாதிரி கூடுமானவரை, சமா தான நோக்குடன் சச்சரவு இல்லாத ஒற்று மையை உண்டாக்கியதைப் பெருமையாக நினைக்கிறேன்.''

ராஜேஸ்வரி :

''போக்குவரத்துத் துறைக் காவல' ராகப் பணியாற்றி வருகிறேன். சாலை விபத்து ஒன்று நடந்தால் போக்குவரத்தை நிறுத்தி அடிபட்டவரை ஆஸ்பத்திரிக்கு அனுப்பிக் காப்பாற்றுவோம். ஒரு சமயம் நான் பீட்டில் நின்று போக்குவரத்தைக் கவ னித்துக் கொண்டிருந்த போது ஒரு குழந்தை நடுரோட்டில் ஓ டி வ ந் து விட்டது... எதிர் எதிராகக் காரும், லாரியும் வந்த போது நான் ஒரே தாவலில் ஓடிச் சென்று அந்தக் குழந்தையைத் தூக்கி உயிரைக் காப்பாற்றி அதன் தாயிடம் ஒப்ப டைத்தேன். ஒரு பெரிய மனிதர் போக்கு வரத்து விதிகளை அலட்சியமாக மீறிய போது சாலை விதிகளைப் பற்றிப் பொறு மையாக அவரிடம் கூறி அவரது மனத்தை மாற்றித் திருத்தினேன். கண் பார்வை இழந்தவர்கள் சாலையில் கடந்து செல்லும் போது உதவி இருக்கிறேன். கண்டபடி வேகமாகச் செல்லும் வாகனங்களை நிறுத்தி 'அதிவேகமாகச் செல்வது உங்க ளுக்கும் ஆபத்து, மற்றவர்களுக்கும் ஆபத்து என்று கூறி மெதுவாகக் கவன மாகச் செல்ல வைத்திருக்கிறேன். தவறு களுக்கு உடனே தண்டனை தராமல் திருந்த வாய்ப்புத் தருவதைப் பெருமையாக நினைக்கிறேன்.''

பேட்டி, படங்கள் : **விஜயா கண்ணன்**

நினைவிருக்கட்டும், வைட்டமின் மற்றும் மினரல் பற்றுக்குறையால் உங்கள் குழந்தை அவதிப்படாமலிருக்க, ஊட்டச்சத்துமிக்க சமநிலை உணவு தேவை.

"ஆகவேதான் என் குழந்தைக்கு செரிலாக் தருகிறேன்."



உங்கள் குழந்தைக்கு அளியுங்கள் செரிலாக்.

முக்கிய அறிவிப்பு: உங்கள் குழந்தைக்கு தாய்ப் பால்தான் மிகவும் சிறந்தது. உங்கள் குழந்தைக்கு 4 மாதங்கள் ஆனதில் இருந்து தாய்ப்பாலுடன் குழந்தைத் தானிய உணவும் கொடுங்கள்.

இந்த மாதம் எப்படி?

ஜனவரி '92



மேஷ ராசி :

அசுவனி, பரணி, கிருத்திகை 1 - ஆம் பாதம்.

தாய் மாமன் வீட்டிலிருந்து சுபச் செய்திகளோ, பணவரவோ, வரலாம். மகப் பேறு அடையும் நிலையிலுள்ள பெண் களுக்கு ஆண் வாரிசு பிறக்கும் வாய்ப்பு அதிகம். இதுவரை குழந்தைகள் பிறக்காத வர்களுக்குப் புத்திரப் பிராப்தம் ஏற்படும். உங்கள் தொழிலில் எதிர்பார்த்த வெற்றி உண்டு. விளையாட்டு வீராங்களைக ளுக்குப் பரிசும் பாராட்டும் கிடைக்கும். மாணவ, மாணவிகளுக்குத் தேர்வுகளில் வெற்றி நிச்சயம் ஏற்படும். சிலருக்குக் கண் பாதிக்கப்படும். மூன்றாவது நபர் ஒருவ ரால் கணவன் மனைவிக்குள் சச்சரவு ஏற் படும். ஒருசிலருக்கு எதிர்பாராத தனலாப மும் உண்டு. வீட்டு மனை வாங்கும் நிலை சாதகமாக அமைந்துள்ளது. இசை, நடனக் கலைஞர்களாக உள்ள இந்த ராசிப் பெண்களுக்குக் கீர்த்தியும் பாராட்டும் கிடைக்கும். ஆனால் அதே சமயம் அலைச் சல் ஏற்பட்டு உடல் பாதிக்கலாம். வழக்கு ஒன்றில் வெற்றி உங்களுக்கே சாதகமாக அமையும். அது சொத்து சம்பந்தமாகவும் இருக்கலாம். அல்லது உத்தியோகத் துறை யில் பதவி உயர்வு சம்பந்தமாகவும் இருக்க லாம். 12, 13ந் தேதிகளில் எதிர்பாராத நல்ல சேதி வந்தடையும். அது பதவி சம்பந்த மாகவோ, பணம் சம்பந்தமாகவோ இருக் கும். 1, 2, 3 தேதிகளில் நீச சந்திரனால் தடை யேதும் ஏற்படாமல் செவ்வாய் காப்பார்.

ரிஷப ராசி :

கிருத்திகை 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

பிரயாணத்தினால் உடல் நலம் பாதிக்க லாம். குறிப்பாக வயிறு பாதிக்கப்படலாம். மேலதிகாரிகளிடம் மன்னிப்புக் கேட்கத் தக்க வகையில் உங்கள் பணியில் நீங்கள் அலட்சியமாக நடந்து கொள்ளத்தக்க சூழ் நிலை தெரிகிறது. எச்சரிக்கையுடன் செயல் படுங்கள். பதவி உயர்வு ஒன்று உங்க ளுக்குக் கிடைக்கும். குறிப்பாக 4, 5, 6 தேதி களில் மனச் சஞ்சலமும் உண்டாகும். எனவே புது முயற்சியில் இறங்க வேண் டாம். 15, 16, 17 தேதிகளிலும், 20, 21 தேதி களிலும் நீங்கள் மிக்க மகிழ்ச்சியுடன் இருப் பீர்கள். நடிப்புத் துறையில் உள்ளவர் களுக்குப் புது ஒப்பந்தம் ஏற்படும். கன்னிப் பெண்களுக்குத் திருமணம் கைகூடி வரும். அலுவலகப் பெண்டிருக்குப் பதவி உயர்வோ, பாராட்டோ கிடைக்கும். எனி னும் தாம்பத்திய உறவில் சிறு விரிசல் உண்டாகிச் சரியாகும். அங்காரகனின் அருட்பார்வை பெறப் பழனி ஆண்டவனை ஆராதியுங்கள். ஏனெனில் உங்கள் உடன் பிறப்பால் உங்கள் மனம் பாதிக்கப்பட லாம்.

மிதுன ராசி :

மிருகசீரிஷம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

நீங்கள் எதிர்பார்த்த இடத்திற்கே உத்தி யோக மாற்றம் ஏற்படும். அல்லது எதிர்

பார்த்த வீட்டிற்குக் குடி போவீர்கள். மாதத்தின் முற்பகுதி பலவிதத்திலும் மகிழ்ச்சியை அளிக்கும். உத்தியோகப்ராப்தி, அல்லது பதவி உயர்வு, எதிர்பார்த்துக் கேட்ட இடத்திற்கும் மாற்றம் என மகிழ்வுடனேயே கழியும். ஆனால் பிற்பகுதி சற்று சஞ்சலத்தைத் தரலாம். இருப்பினும் நல்லதொரு மாதமாகவே இருக்கும். பொன் ஆபரணங்கள் சேர்க்கை உண்டு. இசை, நாடகம், நடனம், படத்துறை ஆகியவற்றைச் சேர்ந்த கலைஞர்களுக்குப் பொற்காலம் ஆரம்பம். விளையாட்டில் ஈடுபட்டுள்ள வீராங்கனைகளுக்கு வெற்றி மேல் வெற்றி உண்டு. கண், வயிறு, பல் ஆகியவைகள் பாதிப்பை ஏற்படுத்தலாம். 6, 7, 8 தேதிகளில் குழப்பம் ஏற்படும். 18, 19, 20 தேதிகளில் தனலாபமோ, பரிசோ, பாராட்டோ கிடைக்கும்.

கடக ராசி :

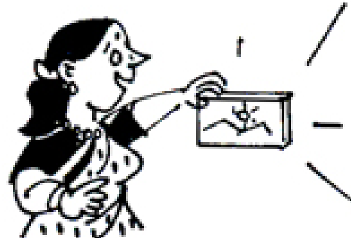
புனர்பூசம் 4 - ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

மாதத்தின் பிற்பகுதி பலன் தரும் சூழ்நிலையில் அமையும். ஆனால் மாதம் பூராவும் குடும்பத்தில் ஏதேனும் ஒருவிதத்தில் பற்றாக்குறையோ, அல்லது அமைதியின்மையோ இருந்து கொண்டு இருக்கும். அதற்குக் காரணம் உங்களது நெருங்கிய உறவினர்களின் வருகை ஒரு காரணமாக அமையலாம். அல்லது பணிபுரியும் இடத்தில் மேலதிகாரிகளால் வேலை சுமை அதிகரிக்கப்பட்டு, அதனால் மனவேதனை ஏற்படலாம். அது வீட்டில் எதிரொலிக்கலாம். குழந்தைகளாலும், சகோதரர்களாலும் சிறு சிறு சண்டைகள் ஏற்பட்டு, அவர்கள் வீட்டை விட்டு வெளியேறும் சூழ்நிலை உண்டாகலாம். பொதுவாக நல்லதொரு மாதமாகத் தெரியவில்லை. கலைஞர்களும், நடிப்புத் துறையினரும், அரசுப் பணியாளரும் ஓரளவுக்கு மாதத்தின் பிற்பகுதியில் பாராட்டைப் பெறுவர். எரிபொருள் துறையினருக்கு ஏற்றதொரு மாதமாக அமையும். 8, 9, 10ம் தேதிகள் ஏற்றவை அல்ல. 19 முதல் 21 தேதி வரை நல்ல நாட்களாகும்.

சிம்ம ராசி :

மகம், பூரம், உத்திரம் 1 - ஆம் பாதம்.

பெரும்பாலான கிரகங்கள் நன்மை தரும் நிலையில் இல்லை. எனவே கூடிய மட்டும் எந்தத் துறையில் இருப்பவர்களானாலும், எதிலும், எப்போதும் எச்சரிக்கையுடன் செயல்புரிவது நல்லது. குடும்பத்தைப் பொறுத்து, சுக்கிரனும், கேதுவும், சுகத்திற்குக் குறைவின்றிப் பாதுகாப்பார்கள். இலக்கியத் துறையில் உள்ள சொற்பொழிவாளர்கள், நிதி நிறுவனத்தார் ஆகியவர்களும், கருங்கல், இரும்பு வியாபாரிகளும் பயனடைவார்கள். வாகனத் துறையினரும் இலாபம் அடைவர். ஆனால் அளவோடுதான் எதுவும் அமையும். விநாயகனை வழிபட்டால் வினை தீர வழியுண்டு. 11, 12, 13 தேதிகளில் ஏற்றவை அல்ல. 21, 22, 23 தேதிகளில் சுபநிகழ்ச்சிக்கு வாய்ப்புண்டு.



★ உங்களுக்கு வந்திருக்கும் புது வருட வாழ்த்து அட்டைகள் மற்றும் பொங்கல் வாழ்த்து அட்டைகளை வீணாக்காமல் உங்களிடமிருக்கும் ஆடியோ கேசட்டின் பிளாஸ்டிக் கவர்களில் அளவாக வெட்டி வைத்தீர்களானால் விதம் விதமாக பார்க்க அழகாக இருக்கும்.

- வசந்தா

கன்னி ராசி :

உத்திரம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

பதவி உயர்வு உண்டு. ஒப்பனைக் கலைஞர்களும், இசை, நாட்டியம், நாடகக் கலைஞர்களும், அழகு சாதனங்களை விற்பவரும் பயன் அடைவர். ஒருசிலருக்குக் கட்டாயம் இடம் மாற்றம் உண்டு. அது பணிபுரியும் இடத்திலும் ஏற்படலாம். அல்லது குடியிருப்பு விஷயமாகவும் இருக்கலாம். தாயாரின் உடல்நிலை கவலை தருவதாக அமையலாம். முருகன் அருளால் விபரீதம் ஒன்றும் ஏற்படாது என நம்பலாம். மாதத்தின் முற்பகுதியில் நன்மை அதிகம்

எதிர்பார்க்கலாம். வீட்டில் சுபநிகழ்ச்சிக்கு ஏற்பாடாகும். வீடு, வாகன யோகம் உண்டு.

துலா ராசி :

சித்திரை 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

இராசிநாதனும், ஏகாதசி பிரகஸ்பதியு மான குருவும் உங்களுக்கு இம்மாதம் உறு துணையாக இருப்பார்கள். மற்ற கிரகங்கள் அனைத்துமே அலைகழிக்கப் பார்க்கின் றன. அதனால் எச்சரிக்கையுடன் செயல்பட வேண்டும். குறிப்பாக பணப் பொறுப்பில் உள்ளவர்களுக்குச் சற்று சோதனையான மாதம். ஏமாறலாம். அல்லது மற்றவர் களால் ஏமாற்றவும் படலாம். அரசுப் பணி யில் உள்ள அலுவலர்களும், பொறுப்பான பதவியில் உள்ள அரசியல்வாதிகளும் கூட சில சோதனைகளை எதிர்நோக்க வேண்டி யிருக்கும். அபவாதமும், அவமானமும் ஏற் படுகின்ற சூழ்நிலை தெரிவதால் எதிலும் அகலக்கால் வைக்க வேண்டாம். இந்த எச்சரிக்கை இந்த இராசிக்காரர்கள் அனை வருக்கும் பொருந்தும். தாயின் உடல்நிலை பாதிக்கப்படலாம். மாதத்தின் பிற்பகுதி யில் சூரியனும், சுக்கிரனும் நல்ல சூழ் நிலை உருவாக உதவுவார்கள். அனுப வித்துக் கழிக்க வேண்டிய மாதம். 16, 17 தேதிகள் ஏற்றவை அல்ல.

விருச்சிக ராசி :

விசாகம் 4 - ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

கலைஞர்கள் - அவர்கள் எந்தத் துறை யில் இருந்தாலும் இந்த மாதத்தில் பாராட் டும் பரிசும் பெறுவர். கருப்புக்கல், இரும்பு, மற்றும் வாகனம் இந்தத் துறை யில் உள்ளவர்கள் மட்டுமே ஆதாயம் பெற லாம். எண்ணெய் வியாபாரிகள் ஏற்ற மடையலாம். மற்ற துறையினர் சற்று சஞ்ச லத்தையும், ஆயாசத்தையும் அடைய வேண்டி இருக்கும். உடல்நிலை பாதிப்பு உண்டு. அலட்சியப் போக்கால் அவதிப் படுவீர்கள். கவனித்துக் கழிக்க வேண்டிய மாதம். ஆட்சியில் உள்ள ராசிநாதனின் அருள் பெற அங்காரகனையும், பழனி முருகனையும் ஆராதிக்கவும். புனித யாத் திரை ஒன்று மேற்கொள்ளதொரு சூழ்நிலை உருவாகும். 17, 18 தேதிகள் ஏற்றவை அல்ல.

தனுசு ராசி :

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 - ஆம் பாதம்.

இந்த மாதம் உங்கள் செல்வாக்குக்குச் சூரியனால் சோதனை ஏற்படும். அதனால் அலைச்சலும், மனவேதனையும் உண்டா கும். ஆனால் ஏழரை சனியினால் நன் மையே அதிகம் ஏற்படும். அதன் காரண மாக உங்கள் செயலில் வெற்றி ஏற்படும். சுக்கிரனாலும் சுகமுண்டு. எனவே சுப நிகழ்ச்சிகளுக்கு ஏற்பாடு செய்ய வேண்டி யிருக்கும். அது திருமணமாகவும் இருக்க லாம். அல்லது புதுமனை புகுவிழா, ருது மங்கள ஸ்நானம் போன்று ஏதோ ஒன்றாக வும் அமையலாம். குருவினால் ஆபரண லாபம் உண்டு. பதவி ஏற்றம், மற்றும் விரும்பிய இடத்திற்கு இடமாற்றம் ஆகி யவை பற்றி மேலதிகாரிகளைச் சந்திக்கச் சிறந்த காலகட்டமாக இருப்பதால் முயற்சி செய்யுங்கள். வெற்றி உங்களுக்கே. சரியும் செல்வாக்கும், மனவேதனையும் கூட குரு வின் பார்வையில் சரிசெய்யப்படலாம். தக்ஷிணாமூர்த்தியை வணங்கினால் தடை

★ இப்போது பெய்திருக்கும் மழை யில் முருங்கைக் கீரை நன்றாகத் துளிர் விட்டு இருக்கிறது. இளசாக இருக்கும் கீரைகளைப் பறித்து நன்றாகக் கழுவி விட்டு அடுப்பில் எண்ணெய் விட்டு முருங்கைக் கீரையை உப்புப் போட்டு நன்றாக வதக்கி விட்டு அதைச் சப்பாத்தி மாவுடன் போட்டு நன்றாகப் பிசைந்து மெல்லிய சப்பாத்திகளாக இட்டு சாப்பிட குழந்தைகளுக்கு முருங்கைக் கீரை சத்தும் சேர்ந்து கிடைக்கும்.

- சியாமளா





★ பழைய சாதத்து வடாத்துடன் வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், புதினா முதலியவற்றையும் பொடிப் பொடியாக நறுக்கிப் போட்டால் கரைய விட்ட ஜவ்வரிசியுடன் சேர்த்து கொண்டு பக்கோடாவை விட ருசியாக இருக்கும். மறுபடியும் குழந்தைகள் எப்போது சாதம் மீறும் என ஆவலுடன் எதிர்பார்ப்பார்கள்.

- சியாமளா

யின்றி அருள் கிடைக்கும். 19, 20, 21 தேதிகளில் புதுமுயற்சி வேண்டாம்.

மகர ராசி :

உத்திராடம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

இராசிநாதன் ஆட்சியில் இருந்தாலும் சில சிரமங்கள் ஏற்படத்தான் செய்யும். அஷ்டமத்தில் குரு இருக்கிறாரே? கோதண்ட இராகு விதண்டா வாதத்திற்கு வழிகாட்டுவார். எனவே பொறுமை அவசியம். இதர கிரகங்கள் ஓரளவுக்கு நன்மைத் தரத்தக்க சூழ்நிலையில் இருப்பதால் சுப நிகழ்ச்சியை நடத்துவது அல்லது பங்கேற்பது மற்றும் புனிதப் பிரயாணம் மேற்கொள்ளுவது ஆகியவை நடக்கலாம். காவல் துறை, சுங்கத் துறை ஆகியவைகளில் வேலைக்காக விண்ணப்பம் போட்டுள்ளவர்களுக்கு அனுகூலமான செய்திகள் வரலாம். சாதாரண மாதம்தான். கணவன் மனைவிக்கு இடையே சிறு சலசலப்புகள் உண்டாகலாம். 21, 22, 23 தேதிகளில் அமைதி காக்கவும்.

கும்ப ராசி :

அவிட்டம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

வாகன யோகம் உண்டு. பதவி உயர்வும் ஏற்படலாம். வெளிநாட்டுப் பிரயாணத்திற்கு வாய்ப்பு உள்ளது. அல்லது வெளிநாட்டிலிருந்து வேலை சம்பந்தமாக நல்லதொரு செய்தி வரலாம். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் பாராட்டும் பரிசும் கிடைக்கும். இதுவரை இருந்த கண் சம்பந்தமான நோயிலிருந்து விடுபடுவீர்கள். பொன்னாபரணங்கள் வாங்கும் யோகம் உண்டு. முன்பின் அறியாத ஒரு பெண்ணினால் உங்கள் வாழ்க்கையில் ஒரு மாறுதல் ஏற்படும். ராகு கொடுக்கிறான். ஆனால் கேதுவோ புத்திரன் விஷயத்தில் அலைச்சலைக் கொடுப்பான். இசைக்கலைஞர்களுக்குப் புகழ் சேர்க்கும் காலமாக இருக்கும். அழகுப் பொருள் நிலையத்தார் லாபம் பெறுவர். எதிர்பாராத தனலாபம் ஏற்படலாம். சனீஸ்வரனை வழிபடுவது நல்லது. 24, 25 தேதிகள் ஏற்றவை அல்ல.

மீன ராசி :

பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

உடல்நலம் கவனிக்கப்பட வேண்டும். சுக்கிரன், சனி இவர்களைத் தவிர மற்ற கிரகங்கள் நல்ல நிலையில் சஞ்சரிக்கவில்லை. வக்கிர குருவின் அருள் இருப்பதால் வீண் கவலை தேவையில்லை. அலுவலகத்தில் பணிபுரியும் பெண்கள் சற்றுக் கவனமுடன் பணியாற்ற வேண்டும். ஏமாறுவதற்கும், அதனால் வேதனை அடைவதற்கும் வாய்ப்பு உள்ளது. சோதனை மிக்க மாதமானாலும் சுப கிரகங்களின் அருள் உண்டு. 26, 27, 28 தேதிகளில் சந்திராஷ்டமம் ஏற்படுவதால் எதிலும் அப்போது எச்சரிக்கை தேவை.

ஆதித்தன் அருள் வேண்டுமா?

ஒவ்வொரு வருடமும் ஜனவரிக்குப் பிறகு பள்ளிகள் திறக்கப்பட்டவுடன் ஆசிரியர்கள் அதுவரை நடத்தி முடித்திட்டப் பாடங்களை மீண்டும் சுருக்கமாக நடத்தி மாணவர்களை எதிர்வரும் தேர்வுக்குத் தயா

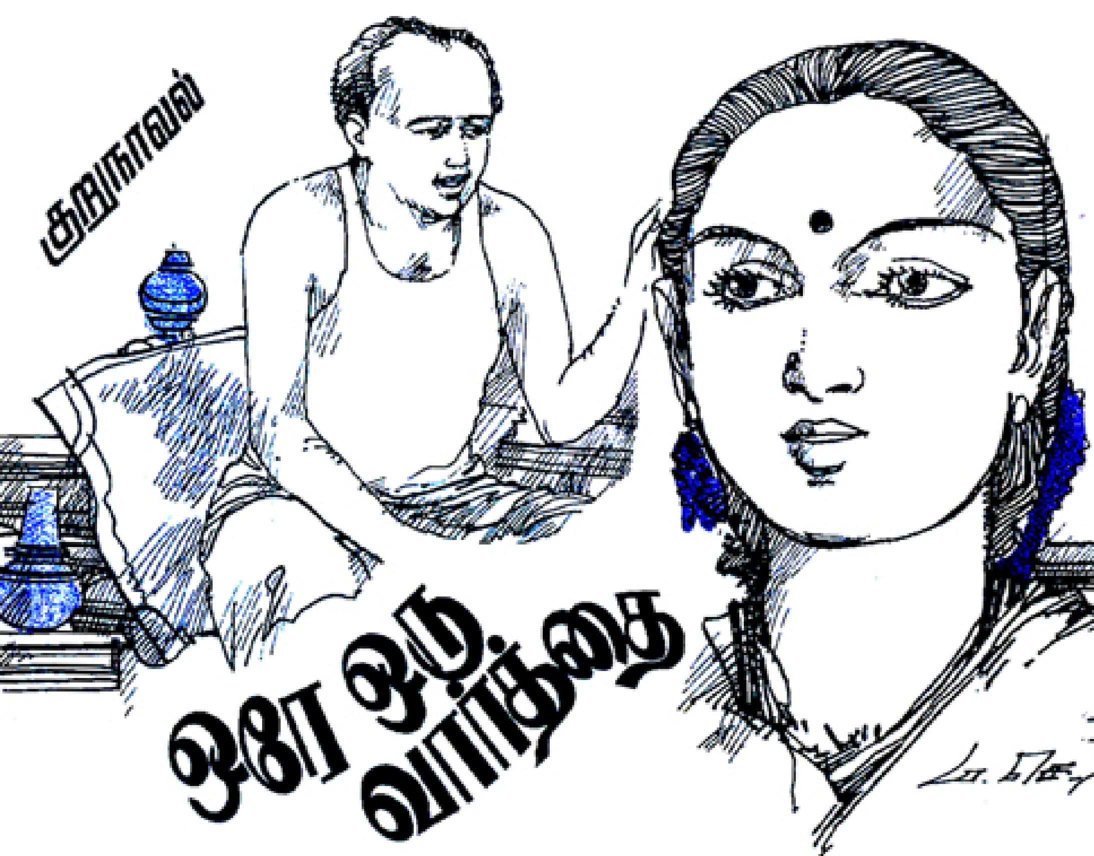
ரிப்பார்கள். இதைத்தான் பாடத் திருப்பம் Revision என்பார்கள். அதுபோல இதுநாள் வரை பல கட்டுரைகள் கைரேகைக் கலையைப் பற்றி எழுதப்பட்டன. இவற்றை ஒரு சிலர் ஆரம்பத்திலிருந்து படித்து வந்திருப்பார் கள். பலர் பாதியில் படிக்க ஆரம்பித்திருப்பார்கள். ஆனால் யாரையாவது கை ரேகைக் கலையைப் பற்றிய கட்டுரையைப் படித்தீர்களா என்று நேரில் கேட்டால் படித்தேன். ஆனால் நமது கையில் உள்ள ரேகையும், கட்டுரைப் படத்தில் உள்ள ரேகையும் ஒன்றாக உள்ளதா என்பதைத்தான் திட்டவட்டமாக அறிய முடியவில்லை. குழப்பம் ஏற்படுத்துகிறது'' எனப் பதில் வருவதைக் காணலாம். இதற்கு, முக்கியமாக படத்தில் உள்ளது போலவே கையில் ரேகை இல்லையே என்ற திருப்தி இன்மைதான் காரணமாகும். எனவேதான் இக் கட்டுரையில் சூரிய ரேகை எவ்வாறு கண்டறிவது என்பதையும், அந்த ரேகையின் பலன்களையும் பாடத் திருப்பமாக எழுதப்படுகிறது. சற்று கவனமுடன் கவனித்து வந்தால் மற்றவர்களுக்குப் பலன் கூறுமளவிற்கு ஒவ்வொருவரும் இக் கலையில் திறமை பெறலாம்.

இனி பிரதான ரேகைகளில் ஒன்றான சூரிய ரேகையைப் பற்றியும், அது அமைந்துள்ள சூரிய மேட்டைப் பற்றியும் தெரிந்து கொள்ளலாம். படத்தில் காணப்படும் (ஏ-பி) எனும் ரேகை சூரிய ரேகையாகும். இந்த ரேகை இருதய ரேகையிலிருந்து (எம்-எஸ்) ஆரம்பிப்பது உண்டு. சிலர் கையில் இது புத்தி ரேகையில் இருந்து (எஸ்-டி) ஆரம்பிப்பதும் உண்டு. இவ்வாறு ஆரம்பிப்பதால் அந்த ரேகையினால் ஏற்படும் பலனும் மாறுபாடு அடையும். உதாரணமாக இருதய ரேகையிலிருந்து ஆரம்பித்தால் அந்த நபர் தனது 45 வயதுக்கு மேல் 50 வயதுக்குள் பெரும் யோகத்தைப் பெறுவர். அதுவரை அவரது முயற்சிகள் பயனற்றதாகவே இருக்கும். பிரபல தொழிலதிபர்களின் ஆரம்ப காலமும் சிறந்த நடிகர்களின் கடந்த காலமும் சற்று சிரமமானதாகவே இருந்திருக்கும். எனவே அப்படிப்பட்டவர்களின் கையில் இத்தகைய சூரிய ரேகை அமைந்திருப்பதைக் காணலாம். ஒருசிலருக்கு இந்த ரேகை படத்தில் உள்ளது போலவே இருக்கலாம். பலருக்குச் சற்று கோணலாகவோ, சாய்ந்தோ, வளைந்தும் கூட இருக்கலாம். எப்படி இருந்தாலும், சூரிய மேட்டின் மேல் ஒரு ரேகை அமையப் பெற்றாலே போதும். அவர்கள் கலையிலும், பொருளாதாரத்திலும், சிறந்து விளங்குவார்கள். ஏனெனில் சூரிய ரேகை ஒருவரின் செல்வச் செழிப்புக்குக் காரணமாக இருப்பதால் தனரேகை என்றும், கலைக்குக் காரணமாக விளங்குவதால் வித்யாரேகை என்றும், எதிர்பாராத தனலாபத்திற்குக் காரணமாக இருப்பதால் அதிர்ஷ்ட ரேகை என்றும், அழைக்கப்படுகிறது. இப் பகுதியைப் படிக்கும் இந்தச் சமயத்தில் உங்கள் கையில் மோதிர விரலுக்கு அடிப்பாகத்தில் இப்படிப்பட்டதொரு ரேகை இருக்கிறதா என்பதை உற்றுப் பார்க்கலாம். பல ரேகைகள் காணப்பட்டாலும், அந்த ரேகைகளில் நீளமாக உள்ள ரேகை எங்கு முடிகிறது என நீங்களே தெரிந்து கொள்ளலாம்.

புத்தி ரேகையிலிருந்து (எஸ்-டி) சூரிய ரேகை ஆரம்பித்தால் அப்படிப்பட்டவர்கள் சிறந்ததொரு அறிவாற்றலையும், ஞானத்தையும், பெற்றவர்களாக இருப்பார்கள். அப்படிப்பட்ட திறனை அவர்கள் முறையான கல்வியின் மூலம் பெற்றுத் திகழலாம். அல்லது பட்டறிவு எனும் அனுபவத்தின் மூலமும் அடைந்திருப்பார்கள். மேற்கண்டவாறு நேராகவும், சீராகவும், சூரிய ரேகை நேராக அமையாமல் சிறு சிறு ரேகையாகவோ, வளைந்தோ இருந்தால் அப்படிப்பட்டவர்களுக்குச் சிரமங்கள் நிறைந்த வாழ்க்கை அமையும். எனவே அத்தகையவர்கள் காயத்ரி மந்திரத்தையும், ஆதித்ய ஹிருதய ஸ்தோத்திரத்தையும் முறையாக ஜபித்தால் அஷ்ட ஐஸ்வர்யங்களையும், தன தான்யாதிகளையும் பெற்றுத் தீர்க்காயுஸுடன், புத்திர பௌத்திரர்களுடன் வாழ்ந்து சதாபிஷேகமும், கனகாபிஷேகமும் செய்விக்கப் பெற்றவர்கள் ஆவார்கள். குறிப்பாக மெல்லிய இழை போன்றதொரு சூரிய ரேகை அவர் கையில் இருந்தாலும் அவர்கள் ஆதித்தன் அருளையும், காயத்ரீ தேவியின் கருணையையும், பரிபூரணமாகப் பெற்றவர்களாகத் திகழ்வார்கள் என்பதில் சிறிதளவும் ஐயமில்லை.

- ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்





சென்ற இதழில்...

கங்காபாய்க்கும், குண்டோபாராவுக்கும் அறுபதாம் கல்யாணம் விமரிசையாக நடக்கிறது.

வாழ்க்கையிழந்து வீட்டோடு இருக்கும் இரண்டு நாத்தனார்கள் தன்னைப் படுத்திய பாடு...

கணவரின் சகோதரர் தனக்கு ஆதரவாக இருந்தது...

அவர் பெண்ணின் பெண்ணையே தான் பெற்ற பெண்களுடன் வளர்க்க நேர்ந்தது...

எல்லாம் நினைவில் எழுகிறது...

அப்போதுதான் ஊரிலிருந்து வந்த சாங்க்லீ பாய், சத்தத்தைக் கேட்டு, பயந்து போய் ஓடி வர, கீழே விழுந்த அதிர்ச்சியிலும், யாராவது பார்த்துவிடப் போகிறார்களே என்கிற பயத்திலுமாய், திருதிருவென விழித்தபடி, முழங்கையின் சிராய்ப்பைத் தன் வாயினால் ஊதிக் கொண்டு அப்போதுதான் எழுந்து நிற்கும் கங்கா பாயைப் பார்த்துப் புரியாமல் விழித்தாள்.

அவமானத்தால் அழுகை முட்டி நின்றது கங்காபாய்க்கு.

''சாங்க்லீ.....''

அவள் கழுத்தைக் கட்டிக் கொண்டு, கழிவிரக்கத்தால் குரல் தழுதழுத்து நடுங்க, விக்கி விக்கி அழுதாள்.

''சாங்க்லீ... நான் செய்ய நினைச்சது தப்புதான். ஆனால் என்னால தாள முடியலே. தினமும் ரசமும், மோரும் வயத்துக்குப் போறலே. எதுவுமே குழந்தைக்கு ஒத்துக்காதுன்னு எனக்குப் போடமாட்டேங்கறா. நான் யாரிட்டே சொல்ல முடியும் சாங்க்லீ. இன்னிக்குத் திரட்டுப் பாலைத் துளியூண்டாவது சாப்பிடணும்னு தோணிப் போச்சு. மனசை... அடக்க முடியலே. உறி எனக்கு எட்டலே. பலஹீனமாயிருக்கிறதனால கால் நழுவி கீழே விழுந்துட்டேன். என்னை நம்பு சாங்க்லீ. நான் செஞ்சது தப்புதான். என்னை விட்டுப் போயிடாதே சாங்க்லீ....''

கண்களிலிருந்து நீர் வழிய, வயிற்றிலிருந்து எழும்பிய கேவலை வாயை விட்டு வெளியே வராதபடி அடக்க மிகவும் பிரயத்தனப்பட்டாள் சாங்க்லீ.

எத்தனை கேவலமான முறையில் வீட்டில் சாப்பாட்டைப் போட்டிருந்தாலொழிய, இப்படிப்பட்ட நடத்தைக்கு இவள் வந்திருப்பாள்.

சோகை பிடித்த உடம்பில், எலும்புகள் துருத்திக் கொண்டு தெரிய, கைகளும் கால்களும் குச்சி குச்சியாய், ஒட்டிப் போன வயிறும், மார்புமாய் பார்க்கவே பரிதாபமாய் குமுறும் கங்காபாயின் முதுகை ஆதூரத்துடன் தடவினாள் சாங்க்லீ.

''கங்கி! நீ தைர்யமாயிருக்கணும் தெரிஞ்சுதா. நீ அடங்கினா அவா மெரட்டுவா. ஒரு தடவை திரும்பி அவாளை எதிர்த்துப் பாரு, பின்னங்கால்களுக்குள்ளே ஒடுக்கிண்ட வாலை வெளியே எடுக்க மாட்டா. நீ பயப்படறது அவாளுக்கு எசவாப் போச்சு. சரி, குழந்தை அழறாப்பல இருக்கு. போ. நான் வறேன்.''

கண்களைத் துடைத்தபடியே, வீரிடும் குழந்தையை ஒட்டிய மார்போடு பொத்திக் கொண்டாள்.

சாங்க்லீபாய்க்குக் கோபம் விறுவிறு என்று தலைக்கேறியது. எப்பப் பாரு ஹுஈரிகாளு, (பொரிகொள்ளு) திரட்டுப் பால் என்று ஊர் வம்பைப் பேசிக் கொண்டு தின்னு மொக்கி, இந்தப் பெண்ணை இப்படி வயிறு காய வைக்க வேண்டியதா?

மொண மொணவென்று முணு முணுத்தபடியே ஸ்டூலை அதனுடைய இடத்தில் வைத்துவிட்டு, தான் கொண்டு வந்திருந்த பக்ஷணங்களுடன், திரட்டுப் பாலையும், பழங்களையும் எடுத்துக் கொண்டு, காசி சொம்பு நிறைய குளிர்ந்த பானை நீரையும் மொண்டு கொண்டு கங்காபாயிடம் வந்தாள்.

மறுத்தாள் கங்காபாய்.

''கங்கி! ரெண்டு பேரும் சேர்ந்து சாப்பிடலாம்னு ஆசையா கொண்டு வந்தா, இப்படி நீ மாட்டேன்னா என் மனசு வேதனைப்படாதா? உனக்காக இல்லேன்னாலும், உன்னோட குழந்தைகளுக்காகவாவது நீ நன்னா சாப்பிடணும் கங்கி. நியாயமா, இந்த வீட்டுல எல்லா உரிமையும் உன்னைச் சேர்ந்ததுடி கங்கி. நீ எங்கே எடுத்துனுடுவியோன்னுதான் அவாளே உன்னை அதிகாரம் பண்ணி கையில வச்சிண்டிருக்கா. அன்புக்கு அடிபணியலாம் கங்கு, ஆணவத்துக்கு அடிபணியலாமா இப்ப புரிஞ்சுதா கங்கி. சாப்பிடு. வா. சந்தோஷமா சாப்பிடலாம்.''

மனத்தில் ஒரு விதமான தெளிவு பிறக்க, ஆசையுடன் ருசித்துச் சாப்பிட்டாள் கங்காபாய். நெகிழ்ந்து போன சாங்க்லீயின் கண்களில் நீர் மொட்டாய் நின்றது.

''யாரு திரட்டுப் பால் தூக்கைக் கீழே வச்சது... கங்கா....''

கையில் எடுத்த பக்ஷணம் வாயருகில் போகாமல் நடுங்கிக் கீழே சிதறப் பதறி, மிரட்சியுடன் சாங்க்லீயின் கைகளைப் பற்றினாள் கங்காபாய்.

நடுங்கிய அவள் கைகளை ஆறுதலாகப் பற்றி கண்களாலேயே தைர்யமும் கூறினாள் சாங்க்லீபாய்.

''ஏன் தொட்டம்மா. நாந்தான் எடுத்தேன். நானும், கங்குவுமா சாப்பிட தட்டுல எடுத்துண்டு வந்தேன். மறுபடி மேலே வைக்க சோம்பலாயிருந்தது. அதுக்கு இப்படியா அலறணும். என்னமோ உன்னோட வைர, வைடூர்ய நகைகளே கொள்ளைப் போயிட்டாப்புல.''

''இந்தாடி சாங்க்லீ. நீ எடுத்துண்டே சரி. பாணந்திக்கு (பிள்ளை பெத்தவள்) ஏன் கொடுத்தே. குழந்தைக்கு நாளைக்கே ஒண்ணுன்னா நீயாயிருந்து சம்ரக்ஷணை பண்ணப் போறே.''

''நிறுத்துங்கோ அத்தை. வயத்துல குழந்தையிருந்தாலும் ' சரி, வயத்துக்கு வெளியில குழந்தை வந்தப்புறமும் சரி, வருஷம் முன்னூத்து அறுபத்தஞ்சு நாளும் பத்தியமா? உண்டான வாய்க்கு வேண்டியது புளிப்பும், காரமா செஞ்சு தருவா. பெத்ததுக்கப்புறம் நெய்யுந் தயிருமா, மிளகு, சீரகம் போட்டு வகை, வகையாத் தான் பண்ணி போடுவா. மூணு மாசந்தான் பத்தியமே. ஆனா நீங்க கங்காக்கு ஒன்

சியாமளா ராவ்

ணும் கொடுக்காம படுத்தறேள். அது தெரியாதா எனக்கு.....''

''வாய மூடுடி. நீட்டி முழக்கறா. என்னமோ பத்துப் பெத்துப் போட்டாப்பல. அடங்கறதுக்கு அவளைக் காணோம். அஷ்ட புத்திரனுக்குப் பேர் என்னன்னு கேட்டாளாம். ஒரு குழந்தையைப் பெத்துக்க வக்கு இல்லே. பாணந்தனத்தைப் பத்தியும், பத்தியத்தைப் பத்தியும் பேச வந்துட்டா ஆண்டு அனுபவிச்சவ போல.''

''ஆமாம் தொட்டம்மா. உங்களுக்கு பாவம் ஒரு டஜன் குழந்தைகளைப் பெத்து, வளர்த்து, பத்தியம் சாப்பிட்ட அனுபவம் நிறைய்யவே உண்டே. அது தான் கங்காபாயியைக் கண்ணுங் கருத்துமா, பத்தியமா போட்டு பாத்துக்கறேள். கேக்கணுமா....''

சாங்க்லீ சளைக்காமல் கூற, வாயடி அடித்தே பழக்கப்பட்ட ஜானகிபாய், அடிபட முடியாமல் தவித்தாள். ஆங்காரம் இப்போது சாங்க்லீபாய்க்கும், ஜானகிபாய்க்கும் ஏற்றத்தாழ்வு இல்லாமல் ஒரே சீராய், முட்டிக் கொள்ளத் துடிக்கும் இரண்டு வெள்ளாடுகளைப் போல் சிலிர்த்து நின்றார்கள்.

நல்ல பிஞ்சு கத்திரிக்காயை ஒரு பை

நிறைய கொண்டு வந்து உள்ளே வைக்க வந்த தோண்டுராவ் காதில் சண்டை போடும் வார்த்தைகள் தவறாமல் காதில் விழுந்தன.

''எப்ப வந்தே சாங்க்லீ. வந்ததும் வராததுமாய் என்னம்மா இது.... ம்.....''

''நன்னாக் கேளுடா தோண்டு. வந்தும், வாரதுமா. என்னோட சண்டைக்கு நிக்கறாடா....''

''ஆமாப்பா, எனக்குப் போது போகலே அதான்....''

''பேசாம இரும்மா நீ.... அவதான் பேசறான்னா நீ அடங்கக் கூடாதா சாங்க்லீ....''

''அப்பா... விஷயத்தைக் கேட்டுட்டு





சொல்லுங்கோப்பா. கங்காபாய் வாயில்லா பூச்சி. வீட்டுல எது செஞ்சாலும் அவளுக்குத் தரதில்லேப்பா. பத்தியமாம். குழந்தைக்கு ஒரு வயசாகி, அந்தக் குழந்தையே எல்லாம் சாப்பிடறதுப்பா. ஆனா கங்காவுக்குப் பத்தியமாம். குழந்தை நன்னா சாப்பிட்டு அவளையும் பாலுக்குக் கஷ்டப் படுத்தறது. சரியான ஆகாரமில்லாம கங்கா எப்படியிருக்கா பாருங்கப்பா. ஆத்துல வேறே பொம்மனாட்டி இல்லையா, நன்னாவே உங்கள ஏமாத்தறாப்பா. நான் கேட்டேன்னுதான் லோ லோ ன்னு கத்தறா....''

''ஆமாம் என்னடி ஏமாத்தினோம். தோண்டு அவ வாயை அடக்கு சொல்றேன்....''

கத்திரிக்காய் பையுடன் பிரமித்து நின்றிருந்த தோண்டுராவ் கையிலிருந்த பை படக்கென்று பிடுங்கப்பட்டதும் உணர்வுக்கு வந்தார்.

உப்பி சிவந்த முகத்துடன், புடவைக் கொசுவத்தை ஆத்திரத்துடன் தூக்கிச் செருகிக் கொண்டு, கத்தரிக்காய் நிறைந்த பையுடன் வேகமாய் ஜானகிபாய் நடக்க, அவள் நடைக்கேற்ப நடனத்துடன், தாளலயம் பிசகாமல் ஆடி, ஆடிச் சென்றது பை.

ஒரு கணம் அடக்கமுடியாமல் சிரித்து விட்டார் தோண்டுராவ். அந்தச் சிரிப்பு சாங்க்லீயையும் தொற்றிக் கொள்ள வாய் விட்டே சிரித்தாள். கங்காபாய் தலைப் பால் வாயை மூடிக் கொண்டு உள்ளுக் குள்ளேயே சிரித்தாள்.

சாங்க்லீயின் உரத்த சிரிப்பைக் கேட்ட ஜானகிபாய், அங்கிருந்தே திரும்பிப் பார்த்த பார்வையில் அக்னியின் அனல் வீசியது. பையை வீசியெறிந்து, இரண்டு கைகளாலும் நெட்டி முறித்து சாபனை இட்டாள் ஜானகிபாய்.

அந்த சாபந்தான் பலித்து விட்டதோ.....

அபிஷேக நீர் விழ விழ, தன் கண்ணீரையும் வெளியேற்றி, ஒருவரும் அறியாமல் சாங்க்லீக்குத் தன் நன்றியை அர்ப்பணித்தாள் கங்காபாய்.

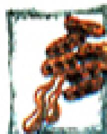
சாங்க்லீ... சாங்க்லீ... நம் பெண்ணைப் பார்த்தாயா? உனக்குக் கிடைக்க வேண்டியதெல்லாம் எனக்கு நம் பெண்ணால் அபரிமிதமாய் எப்படிக் கிடைக்கிறது பார். நீ



உங்கள் கேசத்திற்கு இயற்கைப் பராமரிப்பு இதோ.

தேங்காய் எண்ணை மற்றும் சீயக்காயின் நற்குணங்கள்- இப்போது ஒரு ஷாம்பூவிலே.





புதிய

ரெயின்ட்ராப்



தெய்வமாயிருந்து ஆசீர்வாதம் செய்யம்மா. உன்னை என் நெஞ்சிலேயே எப்போதும் சுமக்கிறேன் சாங்க்லீ....

கடைசி கலசத்திலிருந்தும் நீர் விழுந்து முடிய, தன் மனத்தின் புலம்பலை வலுக் கட்டாயமாய் முடித்துக் கொண்டு, கண்களை அழுந்தத் துடைத்துக் கொண்டாள் கங்காபாய்.

உள்ளே சென்று நனைந்த ஆடைகளைக் களைந்து வேறு உடுத்திக் கொண்டாள். ''சுசி, யுக்திக்கு என்ன கோவம். மூஞ்சைத் தூக்கி வச்சிண்டிருக்கா.''

'இத்தனை நாழி நன்னாத்தானே, இருந்தா. இந்தத் தொட்டம்மாவோ, சிக்கம்மாவோத்தான் மூட்டி விட்டிருக்கும்.''

சட்டென்று திரும்பிய கங்காபாய் சுசிலாவை அணைத்துக் கொண்டு சன்னமான குரலில் கூறினாள்.

'வேண்டாம் சுசி. நல்லநாளும் அதுவுமா அவா வாயிலே விழாதே. உங்கம்மா விழுந்து போனது போறும். நீ எப்போதும் என் குழந்தையா தீர்க்காயுசா இருக்கணும்மா. அவல குணத்துக்கு அத்தையைக் கொள்ளணும்னு யுக்தி அவதாரமா பொறந்துருக்கா. அவளைப் போய் என்ன கோபம்னு கேட்டு கிளறாதேங்கோ. கவனிக்காம விடுங்கோ. கவனிச்சேன்னு தெரிஞ்சா, தான் செய்யறதுதான் சரின்னு, ஒரு முறைப்பும், வீராப்புமா நம்மள கஷ்டப்படுத்துவா. அதனால பேசாம அவ பக்கமே போகாம இருங்கோ. இது என்னோட பாவம். பிராரப்தம். விடுங்கோ.''

''ஏம்மா வறேளா முகூர்த்தத்துக்கு நேர மாறது...'' கண்களைத் துடைத்துக் கொண்டு பரபரவென்று வெளியே வந்தாள் கங்காபாய்.

''உங்க பொறந்தாத்துலேந்து கொடுத்த புடைவை, வேஷ்டியத்தான் மொதல்ல ஓதி விட்டு உடுத்திக்கணும். தரேளா.''

கூடப் பிறந்த தமையன் வந்திருக்கலாம். என்ன காரணமோ இதுவரை வரவில்லை. பெற்றோர் இருந்தவரை அது வழியே வேறுதான். இப்போது ஆச்சாருக்கு என்ன சொல்வது.

''ஆச்சாரே, இதோ என் அக்கா புடைவை, வேஷ்டி வாங்கியிருக்கா. கொடியும் தாலிப்பொட்டும் நான் செஞ்சிருக்கேன். இதுவும் பொறந்தாத்துதுதான். மாலைகளையும் எடுத்துக்குங்கோ....''

சுசிலா வைத்த வெள்ளி டிரேயில் மயில் கழுத்துக் கலரில் சிகப்புக் கரை கட்டி சரிகை போட்ட புடைவை, ரவிக்கையும், ஆறு சவரனில் டீ.வி. டிஸைன் செயினும், எட்டணா அளவிற்கு நவரத்தினங்கள் பதித்த பொட்டும் கண்களைப் பறித்தன. பொட்டின் இரு புறமும் தங்கக் கொப்புப் போட்ட பவளமிரண்டும் அலங்காரமாய் ஊஞ்சலாடின.

பார்த்த கங்காபாய் பிரமித்தாள். மனம் நெகிழ்ந்தது. அம்மாவை நினைத்துக் கொண்டாள்.

அந்தப் பெற்றோர், இவள் சுசிலாவை வளர்ப்பதாக எடுத்து வந்ததும் என்னமாய் கவலையுடன், ஆதங்கப்பட்டார்கள்.

''கங்கு, பெரிய்ய பாரத்தை உன் தலைல ஏத்தி விட்டுண்டுட்டியேடி. சமாளிக்க முடியுமா கங்கு. அதுவும் பொண்ணாயிருக்கு. அதுக்குண்டான நல்லது, கெட்டதுக்கு, நாளை நீதானே பொறுப்பு.



மாப்பிள்ளையோ சம்பந்தமே இல்லாம தனித் தீவா இருக்கார். ராக்ஷஸிகளா ரெண்டு நாத்தனார். நீ நாளைக்கு அதை ரெண்டு திட்டு திட்டினாக் கூட அவா ரெண்டு பேரும் இழிச்சு நாராக்கிடுவா உன்னை. சாங்க்லீ உனக்கு ஆதரவாயிருந்தா, எத்தனையோ செஞ்சுருக்கா. வாஸ்தவந்தான் கங்கா. குளிர்ச்சியான நேரத்துல நினைக்க வேண்டிய பொறவிடி அவ. அவளோட குழந்தையை நீ நன்றிக் கடனா வளர்க்கறது ரொம்ப சரி கங்கு. ஆனா உன்னோட நாத்தனார்கள், அந்தக் குழந்தை மனசை கலைச்சு....''

''அம்மா, கண்டிப்பா சாங்க்லீ எனக்கு அருவமாயிருந்து உதவுவாம்மா. அதனால தாம்மா எனக்குப் பயமே வல்லே.''

''நீ நம்பிக்கையோட பேசறச்சே

நன்னாயிருக்குடி கங்கு. நடைமுறையில யும் அப்படியே நடக்கணும்னு ராகவேந்திரரையும் வேண்டிக்கிறேன். பொறத்தியார் குழந்தையை வளர்க்கறப்ப, கண்ணாடி பாத்திரத்தைக் கையாளற மாதிரியான ஜாக்கிரதையா நடந்துக்கணும் கங்கு. தேவரு நம்ம பக்கம் இருக்கட்டும். வரட்டுமா கங்கா.''

சிந்தனையுடனேயே சென்றாள் அம்மா.

'அம்மா! எவ்வளவு பயப்பட்டே. அதெல்லாம் பொய்யாப், பழங்கனவாப் போச்சும்மா. அம்மா அவ பண்ணியிருக்கிற செயினையும், பொட்டையும் பார்த்தியாம்மா. வெள்ளித் தட்டுல எப்படிக் கண்ணைப் பறிக்கிறது பார்த்தியா... நான் வளர்த்த பொண்ணு சுசிலா அந்த நவரத்னத்துல ஒருத்திதாம்மா. அம்மா, நீயாவே சுசிலா மாறிட்டாம்மா. நான் எவ்வளவு அதிர்ஷ்டசாலி பார்த்தியாம்மா...'

''அம்மா.... அம்மா....''

தன்னையறியாமல் அப்படியே சுசிலாவைத் தன்னுடன் சேர்த்துக் கொண்டு ''அம்மா.... அம்மா'' என்று அரற்றினாள் கங்காபாய்.

''அம்மா... என்னம்மா நீ இதபாரு.... கண்ணைத் தொடச்சுக்கோ... சுமி, சீக்கிரமா அம்மாவுக்கு ஒரு டம்ளர் மோர் கொண்டு வா... போ....''

சுமனா பறந்து போக, துளசி அம்மாவின் கண்களைத் தன் கைக்குட்டையால் துடைத்தபடியே சமாதானப் படுத்தினாள்.

சிடுசிடுத்தபடியே வந்த யுக்தி மல்லிகா, சுமனாவிடமும், சுசிலாவிடமும் கோபித்துக் கொண்டாள்.

''என்னமது. நானும் பாத்துண்டே இருக்கேன். பெருசா நீங்கதான் பிரதானம்னு காட்டிக்கணும்னு அம்மாவையும், அப்பாவையும் அடைகாக்கறாப்பல சுத்தி, சுத்தி வந்தது போறாதுன்னு, நல்ல நாளும் அதுவுமா அம்மாவை அழ விட்டுட்டேளே. நன்னாயிருக்குடி உங்க நாடகம். சித்த தள்ளுங்கோ சொல்றேன். இனிமே நான்தான் அம்மா பக்கத்துலேயே இருக்கப் போறேன். ம்..... தள்ளுங்கோ.''

ஒரு கையால் அவர்களை ஒதுக்கி, கங்காபாயின் பக்கத்தில் சப்பணமிட்டு அட்டகாசமாய் உட்கார்ந்தாள்.

சுசிலாவிற்குக் கோபம் தலைக்கேறியது. துளசியும், சுமனாவும் அவளைக் கண்களாலேயே ஜாடை காட்டி சமாதானப் படுத்தினர்.

மாங்கல்யதாரணத்துக்கு முன் மங்களாஷ்டகம் சொல்ல ஆரம்பித்தார் ஆச்சார்.

ஸுலக்னே ஸாவதான... ஸுப முகூர்த்தே ஸாவதான...

''மாலையைக் கொண்டு வாங்கோ, மாலை மாத்தணும்.'' ஆச்சார் பெருங்குரலில் சத்தம் போட்டார்.

சுசிலாவும், சுமனாவும் உதவ, ஆளுயர ரோஜா மாலை மாற்றுதல் கனஜோராய் நடந்தது. ஆண்டாள் போல் நின்றிருந்தாள் கங்காபாய்.

''கெட்டி மேளம், கெட்டி மேளம்....''

ஒருவர் கத்த, அனைவரும் கையில் ஒற்றை ஆள்காட்டி விரலைத் தூக்கிக் காட்டி வேகவேகமாய் அடிப்பது போல் சைகையை, நாதஸ்வரக்காரனை நோக்கி ஆட்ட, தவில் டமடமவென கொட்டி முழங்க, நாதஸ்வரம் மேல் ஸ்தாயிக்கும் கீழ் ஸ்தாயிக்குமாய் தாவிக் கொண்டிருக்க,

மாங்கல்யம் தந்து நாநேனா...

மந்திர கோஷங்கள் முழங்க, பல பேர்கள் ஆனந்தத்துடன் ரசித்துப் பார்க்க, சுசிலா, சுமனா, துளசி, யுக்தி அனைவரும் சந்தோஷத்துடன் சிரித்தபடியே, ஒரு பக்கம் தளும்பும் கண்ணீரும், மனம் கொள்ளா மகிழ்ச்சியுமாய், கங்காபாயின் மாலையைத் தளர்த்தி, குண்டோபராய் அந்தத் தாலிக் கொடியைத் தாரணம் செய்ய, மற்றும் பல பேர்கள் பொறாமையுடன் நோக்க, கங்காபாய்க்கும், குண்டோபராவுக்கும் அறுபதாம் கல்யாணம் கோலாகலமாய் நடந்தேறியது.

மடமடவென்று அனைவரும் ஓடிவிடவும், நமஸ்காரம் செய்து ஆசீர்வாதம் வாங்கவும் வர ஆரம்பித்தார்கள்.

துளசியும், சுசிலாவும் கங்காபாயைக் கட்டிக் கொண்டு குலுங்கினார்கள். சடேரென்று தன்னை விடுவித்துக் கொண்ட சுசிலா, கங்காபாயின் கன்னத்தில் அழுந்த முத்தம் கொடுத்துவிட்டு, குண்டோபராவின் கைகளைப் பிடித்து அதில் முகம் அழுந்த கலங்கி, எழுந்து உள்ளே சென்றாள்.

''துளசி, உங்களைப் பெத்ததால அம்மா உங்களுக்கு அம்மாவானா. ஆனா எனக்கு... எனக்குதாண்டி நிஜமான உன்

* ஒரு சகோதரி எவர்சில்வர் பாத்திரம் வாங்கும் போது, காந்தத்தை வைத்துப் பார்த்து விட்டு வாங்கச் சொல்லி யோசனை கூறியுள்ளார். காந்தம் தேடி எங்கேயும் போக வேண்டாம். அநேகமாக, இப்போது எல்லோர் வீட்டிலும் காந்தம் இருக்கிறது. ப்ரோவில், ஷோகேஸில் ஒட்ட வாங்கி வைத்துள்ளோமே சுவாமி படங்கள், அதன் பின்னால் உள்ள காந்தமே போதும்.

- கமலா

எல்.ஐ.சி.யின் புதிய பாலிசி கூறுகிறது—"அன்பே, நான் உன்னை விரும்புகிறேன்"

ஜீவன் சரிதா

மும்மடங்கு பயன்தரும் ஒரு திட்டம்.

"நானும் என் மனைவியும் எப்போதும் மகிழ்வுடனும், பாதுகாப்புடனும் நிறைந்து வாழ்ந்திட, தேவையான அனைத்தையும் செய்வோம்! இந்த எண்ணங்களின் வடிவமே தம்பதியருக்கென எல்ஐசி. வழங்கிடும் சிறப்புப் பாலிசியாம்—ஜீவன் சரிதா திட்டம். எங்கள் இருவரின் இணைந்த ஆயுள் பாதுகாப்பு, ஓய்வுக்கால ஊதிய வசதி போன்ற பயன்களைத் தருவதுடன், எங்கள் குழந்தைகளுக்கும் கணிசமான செல்வத்திற்கு வாரிசு உரிமையும் தரும்—எல்ஐசியின் "ஜீவன் சரிதா" திட்டம்."

"அன்பே! உன்னை விரும்புகிறேன்" என்று கூறிடும் எல்ஐசியின் ஜீவன் சரிதா திட்டம் பற்றிய விரிவான விவரம் அறிய—

உங்கள் அருகில் உள்ள எங்கள் அலுவலகத்தையோ, வளர்ச்சி அதிகாரியையோ அல்லது முகவரையோ அணுகவும்.



லைப் இன்ஷ்யூரன்ஸ் கார்ப்பொரேஷன் ஆப் இந்தியா

daCunha LIC 16 90 TM

மையான அம்மா. உங்களோட என்னையும் ஒரு குழந்தையா பாவிச்சு, பாலூட்டி, வளர்த்து, கண்டிச்சு, தட்டிக் கொடுத்து, எனக்கு உடம்புக்கு வந்தா, ராத்தூங்காம கவனிச்சு எத்தனை பாடு பட்டுருப்பா. இதுக்கெல்லாம்... அம்மாவை... ம்...க்.... ம்... நான்....''

''என்ன சுமி நீ இப்படி கலங்கறே. நாம புண்ணியம் செஞ்சு இந்த அம்மாவை அடைஞ்சுருக்கோம்டி சுமி. அதுக்குச் சந்தோஷப்படாம அழுலாமா. சரி சரி வா. சாப்பாட்டுக்கு எல்லாரும் போறா. அவாளைக் கவனிக்கணும். கண்ணைத் தொடைச்சுண்டு வா சொல்றேன். சுமி நீ அம்மாவைக் கவனி, நாங்க அங்க கவனிக்கறோம் என்ன....''

துளசி கூற, சுமனா புரிந்து கொண்டு கங்காபாயிடம் செல்ல, துளசியும், சுமனாவும் பந்தியைக் கவனிக்கச் சென்றார்கள்.

நமஸ்காரம் பண்ணியவர்களுக்கு அக்ஷதைத் தூவி ஆசிர்வாதம் செய்து கொண்டிருந்தார்கள் இருவரும்.

வைத்திஸ்வரய்யரின் மனைவி மீனாட்சி தன் பேத்தி கல்பகத்தை கங்காபாய்க்கு நமஸ்காரம் செய்யச் சொன்னாள்.

''கங்கா மாமீ, இந்த வருஷம் பத்தாவது எழுதறா. நன்னா படிச்சு, மார்க் வாங்கி, மேல் கொண்டும் நன்னா படிக்கணும்னு மனப்பூர்வமா ஆசிர்வாதம் பண்ணுங்கோ. ராயராத்து மாமி ஆசிர்வாதம் பண்ணினா அப்படியே பலிக்கும்டி, அவ்வளவு, நல்ல மனசு அவளுக்குன்னு சொல்வேன். நமஸ்காரம் பண்ணுடீ கப்பு....''

''கல்பகம், நன்னா படிச்சு பெரிய டாக்டரா வரணும். பணத்துக்காக இல்லாம, நல்ல மனசோட எல்லாருக்கும் ஒரே மாதிரியா வைத்தியம் பார்க்கணும்.''

''கண்டிப்பா மாமி.''

கல்பகம் சிரித்தபடியே கூறவும், துளசி தான் படிப்பதற்காக அழுதது ஞாபகம் வந்தது கங்காபாய்க்கு.

யுக்திமல்லிகா பெரியவளானதுமே பள்ளியிலிருந்து நிறுத்தி விட்டார்கள். கங்காபாய்க்கோ யுக்தி படிக்க வேண்டுமென்ற ஆசை நெஞ்சு மட்டுக்கும் இருந்தது. யுக்தியிடம் கூறினாள் கங்காபாய்.

''யுக்தி, பெரிப்பாகிட்டேயும், அத்தேகள் கிட்டேயும் கேளுடி. படிப்பு இந்தக் காலத்துல அவசியம்டி கண்ணா. இப்பத்தான் உனக்குப் பதிமூணு வயசு ஆறது. இப்போலேருந்து, கல்யாணம் ஆற வரைக்கும் வீட்டுல வம்பு பேசிண்டு உட்கார்ந்திருந்தா நல்லதில்லே யுக்தி. இந்தச் சின்ன வயசுலதான் மனசுல நல்ல எண்ணங்களும், பாடங்களும், பதியணும். முன்னே மாதிரி இல்லேடி இப்ப. இந்த



ஊருலேயே நல்ல ஸ்கூல் இருக்கு. பத்தாவது வரைக்குமாவது படிடி. கேளுடி கண்ணா.''

''போம்மா. எப்பப் பாரு தொண தொணன்னு தொணப்பிண்டே இருக்கே. எனக்குப் படிக்கிறதிலே புத்தி போகலேம்மா. டீச்சர் பாடம் நடத்தினாலே தூக்கமா வர்றது. நீயெல்லாம் என்ன பெரிசா படிச்சே. அப்பாவைக் கல்யாணம் பண்ணிண்டு சௌக்யமாயில்லையா? என்னைப் படிபடின்னு ஏம்மா பிராணனை வாங்கறே. தொட்டம்மா எனக்குப் பூஜை பாட்டெல்லாம் சொல்லித் தரேன்னுருக்கா. கத்துக்கறேன். எனக்குப் பிடிக்கலே படிக்க. விட்டுடேன்.''

ஆணித்தரமாய் கூறிவிட்டு தொட்டம்மா... என நீட்டி முழக்கிக் கொண்டே அவர்களுடன் பல்லாங்குழி, தாயகட்டம் என ஆடுவதற்குப் போய்விட்டாள். வரிசையா பொண்ணை பெத்திருக்கோம். இதுல இவ படிக்காம வம்பு பேசி குணம்

கெட்டுப் போனா.... ராகவேந்திரா... குமைந்து போனாள் கங்காபாய்.

ஒரு நாள் புழக்கடையில் விளையாடிக் கொண்டிருந்த துளசி, ''அம்மா... அம்மா'' என்று அழுததும் முதலில் பயந்தவள், புரிந்ததும் மனம் கனக்க வேதனைப் பட்டாள் கங்காபாய்.

நன்கு படிக்கும் இந்தக் குழந்தை யையும் வீட்டில் உட்கார வச்சுடுவாளே.... தேவரே... இரவு கணவனிடம் துளசியின் படிப்பிற்காக அடிபோட்டாள். ம்...ம்... என்று உம் கொட்டினாரே தவிர பதி லில்லை. ஒருத்தியே எத்தனை நேரம் பேச முடியும். கொந்தளித்த மனதுடன் படுத் தாள் கங்காபாய்.

தாஜா சா

* சில பேர் வீட்டில் டீ சாப்பிட்டால், நல்ல ஸ்ட்ராங்காக, வாசனையாக நன்றாக இருக்கும். அந்த டீயின் ரகசியம் என்ன? டீ தயாரிக்கும் பொழுது முக்கியமானது அதை ஊற வைக்கும் நேரம்.

இலை டீயையும், தூள் டீயையும் ஒன்றுக்கு இரண்டு விகிதத்தில் கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

நீர் கொதித்ததும், அடுப்பை அணைத்து விட்டு ஒரு கப்பிற்கு ஒரு டீஸ்பூன் விகிதத்தில் போட்டு தட்டைப் போட்டு மூடி வைக்கவும். டீ இலை மேலே மிதக்கும். இது ஊறி, அதன் கனத்தில், அடியில் போகும் வரை ஊற வைக்கவும்.

இப்பொழுது வடிகட்டி, சூடான பால் சர்க்கரை சேர்த்துப் பருகவும்.

- ஜெயா. வி. ராமன்

காலையில் பழையதைப் போடுகை யில், ஒரு வாழை மட்டையில் துளசிக்கும் கொடுத்தாள்.

''எனக்கு ஒன்னும் வேணாம் போ. நான் பட்டினி கிடந்தே செத்து போப் போறேன்.. ம்.....ஹூம்.....ம்..''

''ஏண்டி இப்டி அச்சான்னியமா பேசறே. என்னாச்சு. ஏண்டி அழறே.''

''தொட்டம்மா சொல்றா, அம்மா நான் இனிமே ஸ்கூலுக்கே போக் கூடாதாம். போனா கெட்டுப் போவே ணாம். ஆத்துக்காரியம் பாத்துண்டு இனிமே வீட்டுலேயதான் இருக்கனுமாம். அம்மா, நான் இந்தத் தடவை என்கிளாஸ்ல படிக்கிற பிருந்தாவை விட ஜாஸ்தி மார்க் வாங்கி பர்ஸ்ட் வறேன்னு பெட் கட்டி யிருக்கேம்மா. நான் ஸ்கூலுக்குப் போய்த் தான் தீருவேன். சனியன், சனியன் ஏந்தான் இப்ப வந்துதோ. எந்த ஜன்மத்துலேயும் பொண்ணாவே பொறக்கக் கூடாதுடா சாமி. அம்மாம்மா நீயாவது அப்பாகிட்டே சொல்லேம்மா. சொல்றியா.....ம்....''

துளசி படித்துத்தான் தீருவேன் என்று சொன்னதுமே ஒரு பிரவாகம் எழும்பி கங்காபாயை மூழ்க அடித்தது. ஆனால் நடக்குமா.....

தலைக்கு நீருற்றிய பின்னர் சடங்கு களைச் சம்பிரமமாய்ச் செய்தார்கள் அத் தைகள் இருவரும். விருந்து வைத்து, குத்து விளக்கேற்றி கும்மியடித்து, புதுத்துணி அணியச் செய்து, ஆரத்தி சுற்றி, அதிலேயே அவள் அங்கையைத் தோய்த்து சுவற்றில் பதிய வைத்து, எல்லாம் முடிந்து படுத்தும் ஆயிற்று.

விடிந்தது. பரபரவென்று சுசிலா, சுமனாவுடன் தானும், தைரியமாக ஸ்கூ லுக்குப் புத்தகங்களை எடுத்துக் கொண்டு புறப்பட்டாள் துளசி.

அவ்வளவுதான், அதைப் பார்த்த யுக்தி மல்லிகா, ஓடிப்போய் தொட்டம்மாவிடம் கூறினாள். அங்கே ஒரு பிரளயமே உரு வானது.

தடுக்கும் கொசுவத்தையும், நழுவும் கச்சத்தையும் இறுகச் சொருகியபடி ஓட்டம் ஓட்டமாய் ஜானகிபாய், அவர்கள் மூவரும் வருமுன் வாசல் பக்கமாய் வந்து, ஆக்ரோ ஷத்துடன் விழித்தாள்.

திக்கென்ற பயம் மூவர் மனதில் ஏற்பட்டாலும், எதிர்ப்பது என்ற முடிவி லிருந்து மாறவில்லை.

''வழியை விடு தொட்டம்மா. நாழியாச்சு.''

சுசிலா கூறவும் உறுத்துப் பார்த்தாள் ஜானகிபாய்.

''நீயும், சுமனாவும் மட்டும் போக வேண்டியதுதானே. துளசியையும் ஏண்டி இழுத்துண்டு போறேள். அதிகப் பிரசங் கிளா...''

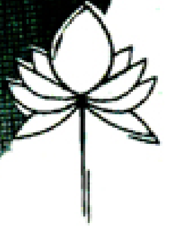
''ஏன் நான் ஸ்கூலுக்குப் போனா என்ன? நான் போய்த்தான் தீருவேன். வழியை விடு தொட்டம்மா.''

''என்னது ஸ்கூலுக்கா... பொம்ம னாட்டி கழுதைக்குப் படிப்பு எதுக்குடி. வயசுக்கு வந்தப்புறமா படி தாண்டற தாவது. போடி உள்ளே. யுக்தி சமத்தா சொன்ன பேச்சைக் கேட்டுண்டு இருக் கலே. உனக்கு மட்டும் என்ன கொழுப்பு?''

''அவளுக்குப் படிப்பு வல்லே. உங்களோட பல்லாங்குழிக்கும், வம்புக் கும் உக்காந்துட்டா. நான் எப்பவும் க்ளா ஸுல ஃபர்ஸ்ட் வறேனே. படிப்பு எனக்கு நன்னா வறதே. ஏன் நிக்கனும்..... முடி யாது. போவேன்.''

''பொட்டச்சி என்னை மீறிண்டு

இம் மங்கலச்
சின்னத்திலிருந்து எழும்
நறுமணத்தை
உங்களால் உணர
முடிகிறதா ?





ஐடெக்ஸ்

திவ்யா
குங்குமம்

ஆம் ! தெய்வீக மணம் வீசும் திவ்யா !
பல லட்சக்கணக்கான இந்திய மங்கையரின்
நம்பிக்கைக்குகந்த குங்குமம்.
நீங்கள் விரும்பும் நிறத்தில், நீங்கள் எதிர்பார்க்கும்
வெல்வெட் பசையுடன்.

உங்கள் மென்மையான சருமத்திற்கு ஏற்றது
முற்றிலும் பாதுகாப்பானது.

ஐடெக்ஸ் - 50 ஆண்டுகளுக்கு மேலாக உங்கள்
நம்பிக்கையின் மகத்தான சின்னம்.



அரவிந்த் லாபரடரீஸ், சென்னை 600 033.

Imageads 3090 Tam

காலை எடுத்து வெளியில வைப்பி... அந்தக் காலை அப்படியே ஒடிக்கப் போட்டுடுவேன். திமிராவா பேசறே. வீட்டுல உக்கார வச்சு எப்படி அடக்கறேன் பாருடி. போடி உள்ளேன்னா....''

துளசி பெரியதாய் அழ ஆரம்பித்தாள்.

''தொட்டம்மா, எங்க ஸ்கூல்ல பத்தாவது படிக்கிற பொண்கள்ளாம் பெரியவளாகமயா இருக்கா. அவாள்ளாம் வரச்சே, துளசி போனா என்ன தப்பு? எப்பப் பாரு வீட்டுல எல்லாத்துக்கும் முட்டுக்கட்டை போடறேள். அதுல உங்களுக்கென்னதான் சந்தோஷமோ. ஸ்கூலுக்குப் போறேன், படிக்கிறேன்னு சொல்றது அவ்வளவு பெரிய தப்புக் காரியமா? சண்டை போடாம வழி விடுங்கோ தொட்டம்மா.''

''நீ என்னடீ அவளுக்கு வக்காலத்து. நாளைக்கு நீயும் இப்படித்தான் வீட்டுல உக்காரப் போறவ. வாயை மூடிண்டு உன் வழியைப் பாத்துண்டு போகாம, முந்திரி கொட்டை மாதிரி எல்லாத்துக்கும் முன்னே, முன்னே உன் அம்மாவையே கொண்டு வந்துருக்க பாரு.... போடி....''

அவ்வளவுதான் ஒரே ஆவேசம் வந்தது சுசிலாவிற்கு.

''ஆமாம். எங்கம்மாவைக் கொண்டுதான் பொறந்துருக்கேன். அதனாலதான் நியாய அநியாயம் தெரியறது. எங்கம்மாவைப் பத்தி பேசினேள். பொறுத்துக்க மாட்டேன். எப்பப் பாரு, அதைச் செய்யாதே, இதைச் செய்யாதே, அங்கே உக்காராதே, இங்கே நிக்காதேன்னு கூடப் பொறந்தவா குழந்தைகளை விரட்டிண்டே இருக்கிறது. வீட்டுல் ஒரு நல்ல காரியம் நடக்கிறதா... ஆரம்பிச்சுடுவேள் அக்கா, தங்கை ரெண்டு பேருமா மூக்கை சிந்திண்டு, முக்காட்டை இழுத்துண்டு. ஒப்பாரி வைக்க. ரெண்டு பேருக்கும் நல்ல வார்த்தைகளே வாயிலே வராதா....''

''வாயப் பொத்தறயா இல்லையா இப்ப? சூடு இழுத்துடுவேன். ஆமா.....'' ஆக்ரோஷத்துடன் கையை ஓங்கிக் கொண்டு வந்த ஜானகிபாயை அங்கே வந்த தோண்டுராய் தடுத்தார்.

''என்ன கசி சண்டை. ஏன் இப்படி கத்தறே...?''

''தொட்டம்மா சொல்றா. துளசி இனிமே எங்களோட ஸ்கூலுக்கு வரக்கூடாதாம். வீட்டுலேயேதான் இருக்கணுமாம். அதுக்குக் கேட்டா அம்மாவைத் திட்டறா...ம்...''

மேலே பேச முடியாமல் அவளும் அழ, துளசி அழ, சுமனா அழுகின்ற முகத்தை வைத்தபடி அழலாமா, வேண்டாமா என யோசித்தபடி நின்றாள்.

''துளசி, இதை நேத்தே எங்கிட்டே கேட்டிருக்கலாமேம்மா. சரி, சரி, அழாம ஸ்கூலுக்குப் போ, சமத்தா இருக்கணும். குதிச்சு விளையாடாம அடக்கமாயிருக்கணும். சிநேகிதி வீடுன்னு அங்க இங்க அலையக்கூடாது. புரிஞ்சிண்டியா...''

மூன்று பேர் முகத்திலும் எதிர்பாராத சந்தோஷத்தில் ஏற்பட்ட பிரமிப்பும், திகைப்புமாய் அழுத கண்களும், சிரித்த முகமுமாய் 'தேங்க்ஸ் தொட்டப்பா' என்று ஒரே குரலில் கூறி சிட்டாய்ப் பறந்தார்கள்.

தொட்டம்மா, ஆ ங் கா ர த் து ட ன் உள்ளே போனாள்.

இத்தனையையும், சமையலறையின் கதவை ஒருக்களித்து, அதன் வழியாய்ப் பார்த்துக் கொண்டிருந்த கங்காபாய், இத்தனை நேரம் துடித்த மனது அமைதியாக, சுவற்றில் சாய்ந்து அப்படியே ஒரு கணம் கண்மூடி நின்றாள். ஒரு நிம்மதி ஜில்லென்று பரவியது. சந்தடியில்லாமல், சந்தோஷத்துடன் வேலைகளைக் கவனிக்கலானாள்.

இப்போது சுசீலா எம்.பி.ஏ. கம்பெனி அதிகாரி, சுமனா எம்.ஏ. பாங்கில் மேனேஜர், துளசி எம்.ஏ. எம்.பில். காலேஜில் ப்ரொபசர்.

பந்தி பந்தியாய் சாப்பாடு நடந்து கொண்டிருக்க, அனைவரையும் விசாரித்தபடியே வந்தவள், திடீரென்று நினைத்துக் கொண்டவளாய், சமையல் செய்யும் சேது ஆச்சாரைக் கூப்பிட்டாள். அவரைக் கேட்க, 'ஓ... அப்பவே ரெடியாயிடுத்தே' என்று கூற கல்யாண கூடத்துக்கு வந்தாள்.

ஜானகிபாயும், அம்புடுவும் சுவற்றில் சாய்ந்து உட்கார்ந்திருந்தார்கள்.

''அக்கா, சாப்பிட வாங்கோ. ரொம்ப நாழியாயிடுத்துக்கா. வாங்கோ....''

''கண்டவா, காணாதவால்லாம் மூணு பந்தி சாப்பிட்டுப் போயாச்சு. அப்புறமா

• விக்கலை நிறுத்த ஒரு 'இனிமையான' வழி. ஒரு டீஸ்பூன் சர்க்கரையை வாயில் போட்டு, அது கரையும் முன்பே விழுங்கவும், மணலாகத் தொண்டைக்குள் இறங்கும் சர்க்கரை அங்குள்ள நுண்ணிய நரம்பு முனைகளை வருடி, முக்கியமாக விக்கல் தொடரக் காரணமான 'ஃப்ரினிக்' என்னும் நரம்பை அமைதிப்படுத்துவதால், விக்கல் விரைவில் நின்று விடும். இருபதில் பத்தொன்பது பேருக்கு இது பலனளிக்கிறது.

- ''ஹெரால்டு ஆஃப் ஹெல்த்''

- அ. சண்முகசுந்தரம்



நாங்க என்னத்தைச் சாப்பிடறது.''

''நீங்க மடின்னு தெரியாதா. ஆச்சார் இட்டே தனி அடுப்புல உங்க ரெண்டு பேருக்கும் சமைக்கச் சொன்னேன். ஆச்சுன்னார். கிருஷ்ணாஞ்சனப் பெட்டியில மங்களி மாமி மடிப் புடைவை உலத்தி, மடிக்க வைச்சுருக்கா. வாங்கோக்கா. கை காலலம்பிண்டு, மடி உடுத்திண்டு சாப்பிட வாங்கோ...''

தூர நின்று இதையெல்லாம் பார்த்துக் கொண்டிருந்தார் குண்டோபராவ். சத்திரத்துக் கூடத்துலேயே அமர்ந்திருந்ததால் எல்லாவற்றையும் கவனிக்க முடிந்தது.

அனைவரும் சாப்பிட்டு, இவர்களும் அரட்டையடித்து ஒரு வழியாய் சாப்பாடு முடிந்தது.



மாவுக்கு நெய்

தேன்குழல், டேப் பக்கோடா, மனங்கொம்பு போன்றவை செய்யும் பொழுது, நன்றாகக் கரகரவென்று நுரையாக வர, மாவில் எவ்வளவு நெய் விட்டுப் பிசைய வேண்டும்?

தேவையான மாவை எடுத்துக் கொண்டு, உப்பு, உறைப்பு சேர்த்து, அதில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நெய்யை விட்டுப் பிசையவும். அரிசி மாவு, மைதா மாவு, கடலை மாவு எதுவாக இருந்தாலும், மாவைக் கையால் அழுத்திப் பிடித்தால் பிடிக்க வரும் வரை, நெய் விட்டுப் பிசையவும். பிறகு நீரை விட்டுப் பிசையவும்.

- ஜெயா. வி. ராமன்

''அம்மா! நான் வாங்கித் தந்த புடைவையை நீ கட்டிக்கவே இல்லையேம்மா. என் நாத்தனார் பத்து தரம் சொல்லிக் காட்டிட்டா. எப்பவுமே நான்னா இளப்பந்தான்.''

களகளவென்று கண்களும், மூக்கும் சிவக்க நீரைக் கொட்டினாள் யுக்தி மல்லிகா.

''சுமி, எப்படித்தான் இவளுக்குன்னு குறை கண்டுபிடிக்க அழத் தோணுமோ... நம்மாத்து திருஷ்டி பூசணிக்காயே இவ தாண்டி சுமீ. அம்மா, பாவம்டி. இப்பத்தானே படுத்தா. பொறுக்கலையே.... என்ன ஜன்மமோ....''

''ஸ்... மொள்ள பேசுடி சுசி. அவளுக்குப் பாம்புக் காது. அப்புறமா அம்மாவுக்குத்தான் கஷ்டம் சுசி.....''

சுசிலாவை அடக்கினாள் துளசி.

படுத்திருந்த கங்காபாய் எழுந்து, யுக்தி கொடுத்த புடைவையை உடுத்திக் கொள்ள, அவள் முகம் பிரகாசமானது. சுசிலா கங்காபாயைத் தூக்கிக் கொண்டு தட்டாமாலை சுற்றுவது போல் சுற்றினாள்.

திடீரென மூவருமாய் ஏதோ குசுகுசுவென பேசிக் கொண்டனர்.

''அம்மா, வீட்டுக்குப் போய்ட்டு வர்றோம்மா, ஒரு மணி நேரத்துல வந்துடுவோம்.''

''ஏன் துளசி? எதுக்குப் போகணும்?''

''இல்லேம்மா, இதுவும் கல்யாணந்தானே... அதனால ரூமை.....''

''ரூமை... சே.. என்ன சுசி.... மூணு பேருக்கும் ஆசையிருக்க வேண்டியதுதான் அம்மா பேர்ல. அதுக்காக உங்களோட ஆட்டத்துக்கெல்லாம் நான் ஆடுவேன்னு எப்படி நினைக்கலாம்? அந்த வயசையெல்லாம் தாண்டியாச்சுடி சுமி. ரெண்டு அத்தைகளும் எத்தனையோ வருஷக் கணக்கா வாழாம பொறந்தாத்துலேயே இருக்கறப்ப... எங்களுக்குப் போயி... இப்ப.. கூடாதும்மா. நம்ம சுகத்தையே பார்த்துண்டு, நம்மளை மட்டும் கவனிச்சுண்டு இருக்கறது ரொம்ப தப்பு குழந்தைகளா. நம்மளைச் சுத்தியிருக்கிற பந்துக்களோட மனசையும் பார்த்துக்கணும்மா. எல்லோருக்கும் அனுசரணையா நடந்துக்கணும் சுசி. நீங்கள்ளாம் ஆசைப்பட்டதால தான் இந்தக் கல்யாணத்துக்கே ஒத்துண்டேன். அதுவுமில்லாம இது ஒரு சாந்தி ஹோமங்கறதாலதான் சரின்னேன். என்ன இருந்தாலும் அத்தைகள் ரெண்டு பேரும் சின்ன வயசுலயே இப்படி ஆயிட்டா. அவாளோட கோபமும், சிடுசிடுப்பும்கூட, அவாளோட வாழ்க்கையை அவா திருப்தியா வாழாம போனதாலதான். இதைப் புரிஞ்சுக்காம இப்படியெல்லாம் செய்யாதீங்கோ. இது வரை ஜாம், ஜாமுனு நடத்திட்டேள். சந்தோஷம். ராத்திரி சாப்டுட்டு வீட்டுக்குப் போகணும். சாமானையெல்லாம் ஆனை கவுண்டனை விட்டு கட்டச் சொல்லுங்கோ. சத்திரத்துச் சாமான்களை லிஸ்ட் போட்டு ஒப்படையுங்கோ. போறும். போங்கோம்மா.''

அங்கு ஒரு ஓரமாய் பாயில் படுத்திருந்த குண்டோபராவின் காதில் ஒன்று விடாமல் எல்லாம் விழுந்தன.

கங்காபாய் கூறிய பிறகு நியாயம் புரிய, அவரவர் ஆளுக்கொரு வேலையைச் செய்யக் கலைந்து போனார்கள்.

ஒரு வழியாய் வீட்டுக்கு வந்து, எடுத்து வைத்துப் படுக்க பதினோரு மணி ஆயிற்று.

எப்போதும் போல் கணவருக்கு ஒரு கூஜாவில் நீரும் டம்ளருமாய் எடுத்துப்

போய் அறையில் வைத்தாள் கங்காபாய்.

அவளையே பார்த்தவாறு அமர்ந்திருந்தார் குண்டோபராவ். ஒன்றும் புரியாமல் யோசனை செய்தபடியே புதுப் புடைவையைக் களைந்து, வேறு புடைவையை மாற்றிக் கொண்டாள் கங்காபாய்.

தலைக் கொண்டையை அவிழ்த்து ஒருமுறை உதறிவிட்டு, முடிச்சு போட்டுக் கொண்டு சிறு பூவை வைத்துக் கொண்டாள்.

எப்போதும் போல் வெற்றிலையைக் காம்பும், நரம்பும் கிள்ளி, சுண்ணாம்பு தடவி, பாக்கைச் சிறிது வைத்து, இரண்டிரண்டு வெற்றிலையாய் கட்டிலில் அவரருகில் உட்கார்ந்து கொண்டு சுருட்டித் தந்தாள்.

பேசாமல் போட்டுக் கொண்டே வந்தார் குண்டோபராவ். நான்காம் முறையாக அவள் மடித்துத் தந்தபோது......

''கங்கா....'' என்று அப்படியே அவள் மீது சாய்ந்து குலுங்கினார் குண்டோபராவ்.

பதறி, பயந்து போனாள் கங்காபாய்.

''என்ன பண்றது உங்களுக்கு. யாரை யாவது கூப்பிடட்டுமா....''

''வேண்டாம் கங்கா.... வேண்டாம்மா... கொஞ்சம்... ரூம்.... கதவைச் சாத்திட்டு... வாயேன்....''

அவரை ஒரு கண் பார்த்துக் கொண்டே போய் அறையின் கதவைச் சத்தமின்றி சாத்திவிட்டு வேகமாய் வந்தாள் கங்காபாய்.

''கங்கா... கங்கா....''

அவளை அருகில் அமர்த்திக் கொண்ட குண்டோபராவ், ''சத்தியமா நான் குடுத்து வச்சவன்தான்... ஏழேழுஜன்மத்துலயும் நீதான் நீயேதான் என்னோட பொண்டாட்டியா வரணும்மா... கங்கா எனக்கு அதிகமா பேச வரலையே..... அக்கால்லாம்... எவ்வளவு படுத்தினா.... ம்... பொறுமையா கங்கு உன் கஷ்டத்தைப் பத்தியோ மனசையோ நினைக்கவேயில்லே... கங்கா... உன்னைப் பூ மாதிரி வச்சுக்கத் தெரியலையே மன்னிச்சுடு கங்கா... என்னை மன்னிச்சுடு.....''

திக்கித் திணறி பேச்சு வராமல், அவர் பேசி முடித்ததும், முடிக்காததுமாய் அப்படியே அவள் மடியில் கவிழ்ந்து குமுறிக் குமுறி அழ ஆரம்பித்தார் குண்டோபராவ்.

விக்கித்து அப்படியே உறைந்து விட்டாள் கங்காபாய். ஒரு கணம், ஒரே கணந்தான். மறுபடியும் தன்னை சுதாரித்துக் கொண்டாள்.

இத்தனை வருஷங்களுக்குப் பிறகு அவரின் புகழுரைகள், தனக்காக அவருக்குள் இருக்கும் தவிப்பு, அன்பு, பாசம், அத்தனையும் புரிய ஒரு பெரிய்ய சந்தோஷ அலை எழும்பி எழும்பி அவளை முழுவதுமாய் நனைத்தது. பிரவாகமாய் அவளை அலைக்கழித்தது. மகிழ்ச்சியில் புரட்டி, புரட்டி எடுத்தது.

கணவரின் இந்த ஒரு அன்பு நிறைந்த ஒரே ஒரு வார்த்தைக்கு அவள் காத்திருந்தது....

அப்பா... எத்தனை வருடங்கள்.....

கணவரின் இந்த அன்பு நிறைந்த சிம்மாசனத்தில் நடுநாயகமாக அமர்ந்திருப்பது அறிந்து, இத்தனை ஆண்டுகளுக்குப் பின்னும் அவள் மேனி புளகித்தது, சிலிர்த்தது, துள்ளியது. மனம் குதி போட்டது சிறு பெண் போல.

நிதானத்திற்கு வந்தாள். இன்னமும் தன் மடியில் கவிழ்ந்து, குலுங்கிக் கொண்டிருக்கும் கணவரைப் பார்க்கப் பார்க்க மனம் பதறித் துடித்தது. அப்படியே அவரின் முதுகின் மேல் தலை வைத்து சாய்ந்து கொண்டாள். அவரை ஆதரவாய் அணைத்துக் கொண்டாள். ●



• இரவு நேரமானதால் செய்த இடியாப்பம் அதிகம் செலவழியாமல் நிறைய மீதமாகி விட்டது. மூடி போட்ட பாத்திரத்தில் போட்டுக் குளிர்பதனப்பெட்டியில் வைத்தேன். காலையில் எடுத்து உதிர்த்தேன். வாணலியை அடுப்பில் இட்டு, நான்கு ஸ்பூன் நெய் விட்டு உதிர்த்த இடியாப்பத்தைப் போட்டேன். வதக்கினேன் இரு நிமிடம். விறைத்த இடியாப்பம் பூப் போல ஆனது. கறிவேப்பிலையைக் கிள்ளிப் போட்டு 2 ஸ்பூன் மிளகு, சீரகப்பொடியைத் தூவிக் கிளறி இறக்கினேன். கமகம வாசனையோடு புது வகை ''சம்பா சேவை'' கிடைத்தது.

- கமலா



அப்பப்பப்பப்பா!

ஏ.வி.டி ன்னா
ஏ.வி.டி தான் !



கேட்டீங்களா !
கேட்டீங்களா !!





வாங்கிட்டீங்களா !
வாங்கிட்டீங்களா ! !

''பொதுவாகக் கால் மேல் கால் போட்டுக் கொண்டு உட்காரக் கூடாது, முதுகுத் தண்டை வளைத்து உட்காரக் கூடாது. தவறாக வளையக் கூடாது... இதனால் நரம்பு மண்டலம் பாதிக்கப்படும் என்றெல்லாம் சொல்கிறார்களே, இதைப் பற்றி நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள்?''

தலைசிறந்த நரம்பியல் நிபுணர்களில் ஒருவரும், தமிழ்நாடு மருத்துவமனையில் நரம்பியல் துறைத் தலைவராகவும் உள்ள டாக்டர் ஜேக்கப் ஆப்ரகாமிடம் இந்தக் கேள்வியைக் கேட்ட போது மென்மையாகச் சிரித்தார்.

''அந்த மாதிரியெல்லாம் ஒன்றுமில்லை. நாம் நிமிர்ந்து எப்போதும் நேராகத்தான் இருக்க வேண்டும் என்றிருந்தால், முதுகுத் தண்டுவடம் விறைப்பாகவே படைக்கப்பட்டு இருக்குமே. நாம் சாய்ந்து ரிலாக்ஸ்டாக இருக்கத்தான் முதுகு வளையும் தன்மையோடு இருக்கிறது. நம் சௌகர்யம் போல கை கால்களை அசைப்பதில் தவறில்லை'' என்றார்.

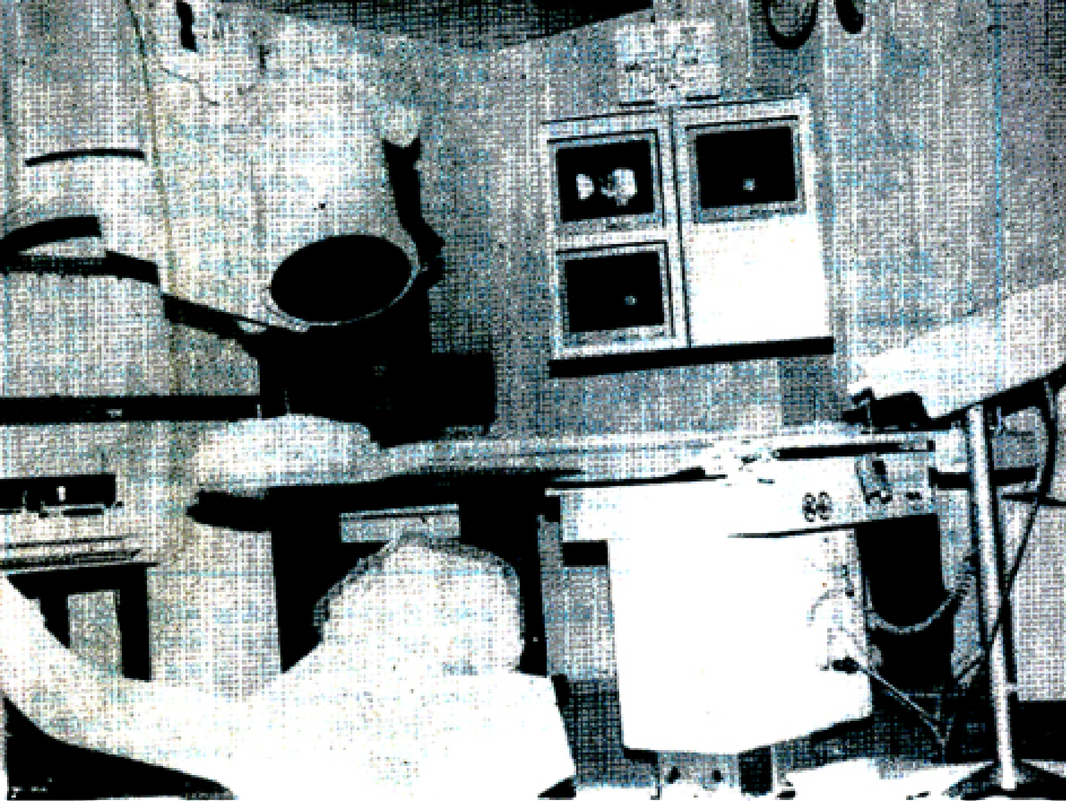
மேலும் நரம்பியல் துறையில் நடந்திருக்கும் மிகப் பெரும் விஞ்ஞானப் புரட்சிகளைப் பற்றிக் கூறிக் கொண்டிருந்தார்.

''முன்பெல்லாம் மண்டையோட்டைத் திறந்து ஆபரேஷன் செய்வது என்பதெல்லாம் மிகப் பயப்படும்படியான பெரிய விஷயமாக இருந்தது. ஆனால் இன்றைக்கு எத்தனையோ புதிய புதிய உபகரணங்களைக் கண்டுபிடித்து விட்டார்கள். ஒரு இருதய ஆபரேஷனை விட, வயிற்று ஆபரேஷனை விட மூளையில் ஆபரேஷன் செய்வது என்பது மிக எளிதாகி விட்டது. 'ரிஸ்க்'கும் குறைவு'' என்கிறார்.

மூளையில்தான் அனைத்து நரம்புகளும் குவிவதாலும், மிக நுண்ணிய நரம்புகள் இருப்பதாலும், ஒன்றுக்கு இன்னொன்றைத் தொட்டு விட்டால் கூட போச்சு. மிகப் பெரிய விபரீதங்கள்

எப்போதும் முதுகுவலி என்கிறார்களே...?





நிகழ்ந்து விடும். ஆனால் இன்றைக்கு 'ஆபரேட்டிங் மைக்ரோஸ்கோப்' மயிரிழை போன்ற நரம்பையும் பெரியதாகக் காட்டு கிறது. இதன் உதவியைக் கொண்டு மிகச் சரியான நரம்பைக் கண்டுபிடித்து விட லாம்.

அதே போல மண்டையோட்டைத் திறக்கும் போது மூளை விரிவடைந்து விடு வதற்கான சாத்தியக்கூறுகள் உண்டு. அதற்கு இப்போது தேவையான மருந்துகள் இருப்பதால், ஆரம்பத்திலேயே தடுத்து விடுகிறார்கள்.

மூளையில் ஆபரேஷன் சமயத்தில் ரத்தக் கசிவு என்பதும் பயங்கரமான விஷயம். மற்ற இடங்களில் ரத்தக் குழாயை அழுத்தி நிறுத்தலாம். மூளையில் அழுத் தினால் அவ்வளவுதான். அதற்கு இப்போது சிறிய மின்னதிர்வு மூலம் அந்தக் குறிப் பிட்ட ரத்தக் குழாயில் ரத்தத்தை உறைய வைக்கும் தன்மையையும் கண்டுபிடித்து விட்டார்கள்.

இவையெல்லாம் நரம்பியல் நிபுணர் களுக்குப் பெரும். வரப்ரசாதமாக அமைந் திருக்கிறது. பல சமயங்களில் இப்போ தெல்லாம் மண்டையோட்டைத் திறப்ப தேயில்லை. மூக்கின் வழியாக ஆபரேஷன் கருவியை நுழைத்து, அதனுடன் இணைக் கப்பட்டுள்ள மைக்ரோஸ்கோப் மூலம் பார்த்துக் கொண்டே குறிப்பிட்ட இடத்தை அடைந்து விடுகிறார்கள். கட்டி போன்றவை இருந்தால் கரைத்து எடுக் கவும் நவீனக் கருவிகள் உள்ளன.

இந்த இடத்தில் பெண்களுக்கான ஒரு முக்கிய விஷயத்தைக் கூறினார் டாக்டர் ஜேக்கப் ஆப்ரகாம். குழந்தை பிறக்க வில்லை என பல பரிசோதனைகள் செய்கி றார்கள். முறையற்ற மாதவிலக்கும், மார்ப கங்களிலும் கசிவும் இருந்தால் அவர்கள் நரம்பியல் நிபுணர்களை அணுகுவது நல்லது என்கிறார்.

மூளையில் பிட்யூட்டிரியில் ப்ரோலேக் டோனியா எனும் ஒரு பகுதி உள்ளது. இதில் ப்ரோலேக்டின் கசிந்து தாய்ப் பாலைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. இந்தக் குறிப் பிட்ட பகுதி சரியாக இயங்கவில்லை யென்றால் தாய்மை அடைய முடியாது. ஒரு சிறிய ஆபரேஷன் மூலம் இதனைச் சரி செய்து அந்தப் பெண்களின் குறையைத் தீர்க்க முடியும் என்கிறார் டாக்டர்.

'நெர்வஸ் வீக்னெஸ்' என்று சொல்

ஸ்ரீ காஞ்சி காமகோடி ஸ்ரீ சங்கரமடம் - காஞ்சீபுரம் - 631502

ஆலய ஆய்வு மையம் - வேண்டுகோள்

தமிழகத்திலுள்ள பாடல் பெற்ற கோயில்கள், மங்களா சாசனம் பெற்ற கோயில்கள், பிரார்த்தனைக் கோயில்கள் மற்றும் சாதாரணக் கோயில்கள், கிராம தேவதைக் கோயில்கள் முதலிய அனைத்து வகைக் கோயில்களையும் (சிவாலயம், விஷ்ணு ஆலயம், அம்பாள் ஆலயம், விநாயகர் சுப்பிரமணியர் கிராம தேவதைக் கோயில்கள் மற்றுமுள்ள கோயில்கள்) பற்றிய முழு விவரங்களைச் சேகரித்துத் தொகுக்கும் மாபெரும் பணித் திட்டமொன்று ஸ்ரீ காஞ்சி காமகோடி பீடாதிபதி, ஜகத்குரு ஸ்ரீசங்கராசாரிய சுவாமிகள் அவர்களின் அருளாணைப்படி மேற்கொள்ளப் பட்டுள்ளது.

இச் செய்தியைக் காணும் அன்பர்கள், வழிபாட்டு நிறுவனங்கள் மற்றும் சமய ஈடுபாடு கொண்ட அன்பர்கள், தங்கள் ஊரின் பெயர், மாவட்டம், தெளிவான அஞ்சல் முகவரி (பின்கோடுடன்), ஊரிலுள்ள பெரிய, சிறிய அனைத்துக் கோயில்களின் பெயர்கள் மட்டும், ஆகிய விவரங்களை வெள்ளைத் தாளில் எழுதி, ''ஆலய ஆய்வு மையம்'', ஸ்ரீ காஞ்சி காமகோடி பீடம் ஜகத்குரு ஸ்ரீசங்கராசாரிய சுவாமிகள் ஸ்ரீமடம், காஞ்சிபுரம் - 631 502 என்னும் முகவரிக்கு அனுப்பி வைத்துதவுமாறு கேட்டுக் கொள்ளப்படுகிறார்கள். விவரங்களைப் பெற்றதும் அவர்களுக்குப் பணித் திட்டப் படிவங்களும் பிற குறிப்புக்களும் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

கிறார்களே அதைப் போக்க என்ன செய்யலாம்?'

''நரம்புப் பலவீனம் என்ற ஒன்றே கிடையாது. ஸ்விட்ச் போட்டவுடன் மின்சார பல்பு இயங்க வேண்டும். இவ்விரண்டையும் இணைக்கும் ஒயரைப் போன்றது தான் நரம்புகள். இவை பலவீனமடைகின்றன என்று சொல்ல முடியாது. தளர்ச்சிக்கு என்ன காரணம் என்று ஆராய்ந்து அதைச் சரிசெய்ய வேண்டும்.''

''இப்போதெல்லாம் பக்கவாதம் அதிகமாக வருகிறது. குறிப்பாக வயதானவர்களுக்கு அதிகம் வருகிறதே...''

''பக்கவாதத்திற்கு ஹைபர் டென்ஷனும் ஒரு காரணம். அதோடு சர்க்கரை வியாதி, இரத்த அழுத்த நோய் இவை ஒன்று சேரும் போது எல்லாமாகச் சேர்ந்து பக்கவாதத்தில் கொண்டு போய் விட்டு விடுகிறது. இதற்கு நவீனமான சிகிச்சை முறை ஒன்று உள்ளது.

பக்கவாதம் என்பதே, மூளையில் குறிப்பிட்ட பகுதியில் ரத்த ஓட்டம் சரிவர இயங்காமல் போவதுதான். அப்போது குறிப்பிட்ட பகுதி இயங்காமல் போய், அதன் கட்டுப்பாட்டின் கீழுள்ள பகுதி முழுவதும் முடங்கி விடுகிறது. எனவே ரத்த ஓட்டத்தைச் சரிசெய்து விட்டால்...? நம்முடைய வயிற்றுப் பகுதியில் 'ஹொமென்டெம்' எனும் சதைப் பகுதி மிகச் சிறப்பான ரத்த ஓட்டம் உள்ள பகுதியாகும். இதையெடுத்து, செயலிழந்து போன மூளைப் பகுதியில் பொருத்தி விட்டால், குறிப்பிட்ட மூளைப் பகுதி நன்கு இயங்க ஆரம்பித்து விடும். இதைப் பல நோயாளிகளுக்குச் செய்து வெற்றி கண்டு இருக்கிறோம். இதை 'நியூரோ-ரீவேஸ்குலரைசேஷன்' என்பார்கள். கை கால் இழுத்துக் கொண்டு நடப்பவர்கள் பலருக்கும் இது நல்ல பலனைத் தரும்...''

இங்கே இன்னொரு முக்கியமான விஷயத்தை அனைவரும் நினைவில் கொள்ள வேண்டும். நன்றாக இருப்பவருக்குத் திடீரென கையோ, காலோ மரத்துப் போய் விடும். இரண்டு மணி நேரம் கழித்துத் தானாகச் சரியாகி விடும். அப்படியே விட்டு விடுவார்கள். இது மிகவும் ஆபத்தானது. இது பக்கவாதத்தின் ஆரம்ப அறிகுறியாகக் கூட இருக்கலாம். எனவே டாக்டரிடம் போய் பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும்...''

''பெண்கள் எப்போதும் முதுகுவலி, இடுப்புவலி என்கிறார்கள். இதைப் போக்க என்ன செய்யலாம்...?''

''நான் முன்னால் சொன்னது போல இதையும் பல பெண்கள் சாதாரணமாக எடுத்துக் கொள்வார்கள். ஆமாம் அப்படித் தான் இருக்கும் என்பார்கள். நூற்றுக்கு நூறு பெண்களுக்கும் இது போல இருப்பதில்லையே. தலைவலியும் அதே போலத்தான் மிகத் தவறாகக் கையாளப் படும் நோய்களில் தலைவலியும் ஒன்று. தலைவலியிலேயே எழுபது வகையான தலைவலிகள் உண்டு. ஒரு வலி நிவாரணியைப் போட்டுக் கொண்டு அந்த வேளைக்கு நிவாரணம் தேடுவது தவறு.

தலைவலி, வாந்தி, கண் பார்வையில் கஷ்டம் இவையும் கூட மூளையில் டென்

வுனுக்குக் காரணமாக இருக்கலாம்.

எனவே பெண்களானாலும், ஆண்களானாலும் இப்படிப்பட்ட வலிகள் வரும் போது மருத்துவரை அணுகி முழுமையாகப் பரிசோதனை செய்து கொள்வது அவசியம். வலிகளோடு வாழப் பழகிக் கொள்ளக் கூடாது. ஒன்றும் இல்லையென்று சொல்லி விட்டால் நல்லது. எங்கேயேனும் கோளாறு இருக்குமானால் ஆரம்பத்திலேயே சிகிச்சை செய்து கொண்டு விடலாமே...?''

''இவற்றையெல்லாம் ஆரம்பத்திலேயே தாய்மார்கள் தடுத்து விடலாம் இல்லையா...?''

''தாய்மார்களால் ஓரளவு முடியும். கர்ப்பமுற்றிருக்கும் போது தவறான மாத்திரைகளைக் கொண்டு கருவைக் கலைக்க முயன்றால் கண்டிப்பாகக் குழந்தை ஊனமுறும். மருத்துவர் சொல்லாமல் எந்த மாத்திரை, மருந்துகளையும் சாப்பிடக் கூடாது. முறையான உடற்பயிற்சி, உடலுக்குத் தகுந்த வேலைகள், தகுந்த சரியான ஆகாரம் இவற்றினால் நோயற்ற வாழ்வைப் பெறலாம்...''

என்கிறார் கனிவாக டாக்டர் ஜேக்கப் ஆப்ரஹாம்.

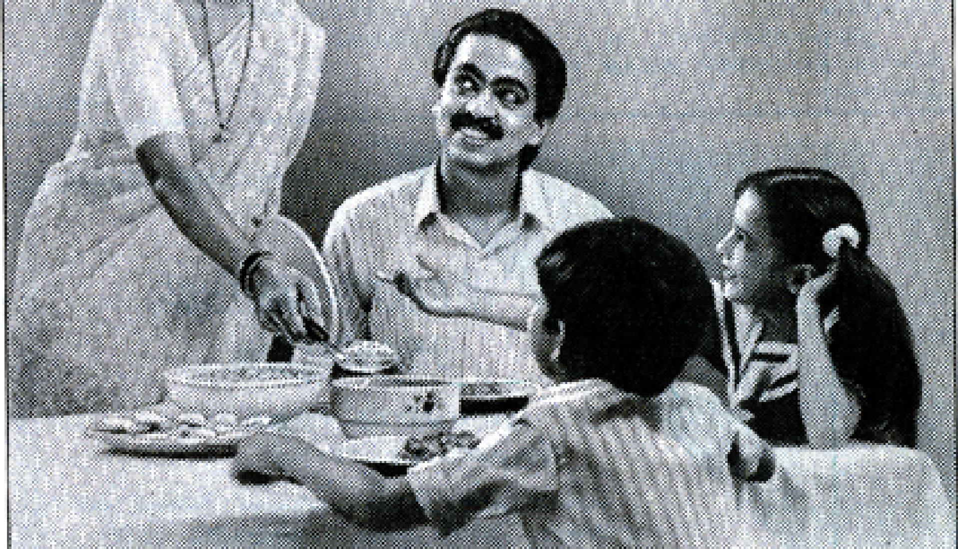
- கோம்ஸ்

ஆண்கள் வரவேற்கலாம்!
இது விசேடமாக பெண்களுக்கானது!!

எல் ஐ சி மியூச்சுவல் ஃபண்ட் —
சாதனை புரிந்து நிரூபித்துள்ள ஒன்று
அறிமுகமாகிறது

தனலக்ஷ்மி (1)

தனிப்பட்ட முறையில் பெண்களுக்கான ஓர் ஒப்பற்ற முதலீட்டுத் திட்டம்!



உங்களுடைய தேவை எதுவாயினும் சரி, உங்களுக்கு எப்போது வேண்டுமாயினும் சரி... பிறந்த நாள், திருமண ஆண்டு நிறைவு, பண்டிகைகள் போன்ற எல்லா விசேட செலவுகளுக்கும் உதவும் விதம் கச்சிதமாய் விளங்கிடும்!

- யூனிட்கள் ரூ. 10 வீதம் மட்டுமே கிடைக்கிறது. முதலீட்டிற்கான குறைந்தபட்சத் தொகை ரூ. 1,000/- அதிகபட்சம் எவ்வளவு வேண்டுமாயினும் இருக்கலாம்.
- வசதிக்கேற்ப டிவிடெண்டைப் பெறலாம்— டிவிடெண்டை மொத்தமாகவோ அல்லது அதிகபட்சம் ஆண்டொன்றுக்கு 4 தவணைகள் வரையிலோ, உங்கள் தேவைகளுக்கேற்ப, நீங்கள் விரும்பும் தேதிகளில் பெறலாம். அல்லது யூனிட்களாக மீண்டும் முதலீடு செய்யலாம்— [illegible]!
- தவணைகளில் எடுக்கப்பட்ட டிவிடெண்டும் அறிவிக்கப்பட்ட டிவிடெண்ட் போலவே, அதே வீதத்தில் வட்டியை ஈட்டும்.
- ஆண்கள் 2-வது மற்றும்/அல்லது 3-வது விண்ணப்பதாரர்களாய் இருக்க முடியும்.
- ஆண்களின் பெயரிலும் யூனிட்களை எளிதில் மாற்றியமைக்கலாம்.
- 2 ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு யூனிட்களைக் கொடுத்து பணமாக மாற்றிக் கொள்ளலாம்.
- வரிச் சலுகைகளும் உண்டு!
- *வெவ்வேறு விண்ணப்பங்கள் மூலம் தொடர்ந்து அதிகரிக்கும் மாத வருவாய் பெற ஓர் அரிய வாய்ப்பு.*

முதலில் வருபவர்களுக்கு கவர்ச்சியான ஊக்க வெகுமதிகள்!

காலம்	ஒவ்வொரு ரூ. 1000க்கும்
டிசம்பர் 16-31	ரூ. 15
ஜனவரி 1-10	ரூ. 10
ஜனவரி 11-20	ரூ. 5

1991-92-க்கு எதிர்பார்க்கும் டிவிடெண்ட்— ஆண்டொன்றுக்கு 15%. வருங்காலத்தில் அதிகரிக்கலாம்.

1990-91 ல் அறிவிக்கப்பட்டுள்ள டிவிடெண்ட்கள்

திட்டம்	டிவிடெண்ட்	திட்டம்	டிவிடெண்ட்
தனலக்ஷ்மி '89	16%	தனரக்ஷா	13%
தனலக்ஷ்மி '90	14.5%	தன் 60 CC B(1)	12%
தனஸஹயோக்	14%	தன் 60 CC (1)	11%
தன விருத்தி	13.5%		

சென்ட்ரல் பேங்க் ஆஃப் இந்தியாவின் நியமனம் செய்யப்பட்ட கிளைகளில் மட்டுமே பணத்தைக் கட்ட வேண்டும். மேலும் விவரங்களுக்கு: தயவு செய்து உங்களுக்கு அருகாமையிலுள்ள எல்ஐசி கிளையையோ அல்லது எல்ஐசி மியூச்சுவல் ஃபண்ட் முகவரையோ அணுகவும்.

தனலக்ஷ்மி (1)

நங்கையர்க்கே சொந்தமான ஒரு மியூச்சுவல் ஃபண்ட் திட்டம்.

முந்துங்கள்! ஜனவரி 31, 1992 வரையே திட்டம் திறந்திருக்கும்.



எல்.ஐ.சி. மியூச்சுவல் ஃபண்ட்
உங்கள் நோக்கம் நிறைவேற நாங்கள் உதவுவோம்

மியூச்சுவல் ஃபண்டுகளும் செக்யூரிட்டி முதலீடுகளும் மார்க்கெட் ரிஸ்க் கொண்டவைகளாகும். கடந்தகால சாதனைகள் வருங்கால விளைவுகளை சுட்டிக் காட்டுவதாக இருக்கும் என்பதில்லை.

daa LIC 11 91 TM R

ஏட்டுச் சுரைக்காய் கறிக்குதவுமா?



''அடடே... என்னங்க இது... நீங்க ளெல்லாம்... இப்படி...!''

''எங்க வீட்ல மங்கையர் மலரின் கிளீனிங் - வாஷிங் சிறப்பிதழைப் படிச்ச திலே இருந்து இந்தக் கதிதான்...!''

- கா. ரா. குமார்

★ நல்ல பெயரைத் தட்டிக் கொள்ளும் கணவன்மார்களே! கட்டுரை படித்தேன். விருந்தினர் வந்திருக்கும் போது சாப்பிடுவ தற்கு வைத்திருந்தாலும் கொடுக்க மன மின்றி கணவன்மார்களை தர்மசங்கடத்தில் ஆழ்த்தும் மனைவிகளும் உண்டு.

நெல்லி, பட்டம்மா ராம்துரை.

★ ''டாக்டரிடம் ஐந்து நிமிடம் செலவழித் தால், உணவு ஆலோசகரிடம் பதினைந்து நிமிடங்களைச் செலவழியுங்கள்'' என்பது நீரிழிவு மருத்துவமனையில் உள்ள ஒரு அறிவிப்பு. ஆனால் பலர் உணவு ஆலோ சகர் அறையிலிருந்து வெளியே வந்ததும், ''ஏதோ அவர் படித்ததை ஒப்புவிக்கிறார். இந்த ஏட்டுச் சுரைக்காயெல்லாம் கறிக் குதவுமா?'' என்று முணுமுணுத்தபடிச் செல்வதைக் காணலாம்.

சிட்லபாக்கம், அ. ஷண்முகசுந்தரம்.

★ 'போராடும் பெண்மணிகள்' தொடரில் ''பல்லும் பணங்காயுமா இருந்தா பொட் டச்சி எத்தனை கஷ்டப்பட்டாலும் எவனும் ஏறெடுத்தும் பார்க்க மாட்டான்.''

''கிழவி படுசூராய் இருந்தாள். இஷ்டத் துக்குச் சொல் எனும் வாள் வீசினாள் எந்தப் பக்கம் நுழைந்தாலும் மரபுக் கேடயத்தால் தடுத்தாள். வாழ்வு அனுபவம், மரபுப் பிடி மானம், வயதின் பலம் அவளுக்கு அமோக மாய் இருந்தது.''

பாலகுமாரனின் எழுத்துக்களில் பெண் காலம் காலமாய் போகப் பொருளாய் கருதப்படுவதும், மரபு பழமை என்று சொல்லிக் கொண்டு பெண்ணுக்குப் பெண்ணே எதிரியாய் இருப்பதும் பளிச் சென்று வெளிச்சமிட்டுக் காட்டப்படுகிறது.

சென்னை - 91, நாகலக்ஷ்மிசுவாமிநாதன்.

★ 'ஷாம்'பூ! சோப்பு... பினாயில் எல்லாம் எளிமையாய் வீட்டிலேயே செய்யலாமா? நல்ல உபயோகமான விஷயங்கள், தேடிப் பிடித்துப் பாராட்டணும் போல...!

சென்னை - 49, மயிலை. கோபி.

★ கிளீனிங் - வாஷிங் சம்பந்தப்பட்ட அனைத்துக் கட்டுரைகளுமே எல்லா பெண் மணிகளுக்கும் உதவக்கூடிய கட்டுரைகள் தான். குறிப்பாக வாஷிங் மெஷின் வாங்கும் போது கவனிக்க வேண்டிய குறிப்புகள் மிகவும் சிறப்பானவை.

நெய்வேலி -7, ரேவதி சம்பத்குமார்.

★ ''உத்தியோக மாற்றல் காரணமாக அடிக் கடி வீடு மாற வேண்டிய சூழ்நிலையில் இருக்கும் எங்களுக்குப் பயன்படும்படி, பல்வேறு நிலைகளில் உள்ள இல்லத் தலைவிகள் வீட்டைச் சுத்தமாகப் பராமரிக் கும் வழிகளை வெளியிட்டிருக்கும் 'மங்கையர் மலருக்கு' நன்றி.

தூத்துக்குடி - 3, ஸ்வேதா சம்பத்.

★ ஒரு நோயாளிக்கு, நோய் குணமடைய மருந்து உட்கொள்வது எவ்வளவு முக்கி யமோ, அதுபோன்று அந் நோயாளிக்குத் தவறாது ஆகாரம் கொடுப்பதும் மிக, மிக முக்கியம் என்பதை ஐந்து நாட்களுக்கு மேல் சாப்பிடா விட்டால் ஆபத்து என்ற கட்டுரை தெளிவுபடுத்தியிருந்தது.

தோட்டக்குறிச்சி, இரா. வளையாபதி.

★ ''வாக்வம் க்ளீனர்'' மெஷினின் உபயோகம் - வாடகைக்கும் விடப்படு கிறது என்று தெரிந்து ஆச்சர்யப்பட்டேன். அதன், அதிமுக்கியமான உபயோகம் இன் னொன்று உண்டு. நாங்கள் குடியிருப்பது 3-ம் மாடியில். ஸிங்க்கிலோ, பாத் ரூமிலோ, வாஷ்பேசினிலோ ஏதாவது அடைத்து விட்டால் 3-ம் மாடியிலிருந்து 'டிரெயினேஜ்'ஜை க்ளீன் பண்ணுவது சாமான்யமல்ல! அச் சமயத்தில் வாக்வம் க்ளீனரின் 'ப்ளோ' பகுதியை உபயோகித்து விட்டால் எது அடைத்துக் கொண்டிருந் தாலும் மெயின் சாக்கடைக்குத் தள்ளப் பட்டு விடுகிறது.

ஆட்டையாம்பட்டி, தேன்மொழி.

திருமணமலர்

மணமகள் தேவை

* Brahacharanam, Naidhruva Kasyapa, Pooradam, 26/163/2200 D.C.E., Railway employed Trichy based boy (job is transferable) seeks suitable bride preferably employed. Subsect is acceptable. Box No.10442

* Alliance invited for Brahmin (Bharadwaj) bridegroom, working in a multinational Pharmaceuticals Company based in Trichy (age 30 yrs, height 5'.9") handsome, without encumberance from good looking graduate, working girl. Apply with horoscope to Box No.10443

★ ஸ்ரீவத்ச கோத்ரம், வடமாள், பி.காம்/32 வயது/3000/- தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை பார்க்கும் வரனுக்கு 28 வயதுக்குட்பட்ட சென்னையில் வேலை பார்க்கும், தெய்வபக்தியுடைய மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 10444

★ தேவாங்க (தெலுங்கு) பிண்டமகரிஷி கோத்ரம் பூசம் B.Sc. (App. Science) A.M.I.E.(E.C.) M.E. படித்து consulting and architect - ல் மாதம் ரூ. 3000/- சம்பாதிக்கும் 5'.9" வயது 30 வெள்ளை நிறமுள்ள வரனுக்கு M. B. B. S.; B. E.; M. Sc., ஏதாவது ஒரு டிகிரி உள்ள 5'.4" உயரமுள்ள அழகான பெண் தேவை. வேலையில் இருந்தால் நலம். பெட்டி எண் : 10445

★ வடகலை, பாரத்வாஜ் ஆயில்யம் பி.ஏ/29/168/3500 அரசாங்க வங்கியில் உள்ள சிகப்பு நிறமான பையனுக்கு, பட்டதாரி சேலத்திற்கு மாற்றல் கிடைக்கும் அரசாங்க/வங்கி/இன்ஷுரன்ஸ் வேலையில் உள்ள குடும்பப்பாங்கான லட்சணமான ஐயங்கார் பெண் தேவை. ஜாதகம் விவரமுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 10446

★ கோத்திரம் கௌதமம் உத்திராடம் போலியோவினால் இரண்டு கால்களும் நடக்க முடியாமல், ரயில்வேயில் நிரந்தர வேலையில் மாதம் ரூ. 2200 சம்பாதிக்கும், (பி.காம்) 37 வயது, நல்ல தோற்றம் உள்ள ஆரோக்கியமான ஐயர் பையனுக்கு, அழகான குடும்பத்திற்கு அடங்கிய பிராமணப் பெண் 32 வயதுக்குள் தேவை. சிறிது ஊனமாக இருந்தாலும் பரவாயில்லை. வரதட்சிணை நகை எதுவும் தேவையில்லை. பையன் ஆபீஸ் வெளியிடங்களுக்குச் செல்ல மூன்று சக்கர சைக்கிள்/மோட்டார் சைக்கிள் உபயோகிக்கிறார். முழு விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 10447

★ மணமகன் பிறந்த தேதி 20.3.59, வயது 32-6 மாதம் படிப்பு பி.எஸ்ஸி, உயரம் 172, நிறம் மாநிறம், ராசி கடகம், நட்சத்திரம் பூசம். உத்தியோகம் - ஆய்வாளர் மத்ய அரசு சுங்கத்துறை, தந்தை நாயுடு, தாயார் பிராமணர். கலப்பு மணம். இந்த மணமகனுக்கு பட்டதாரி மணமகள் தேவை. பி.ஏ. அல்லது பி.எஸ்ஸி/பி.காம் இருப்பது நலம். உத்தியோகத்தில் இருப்பதும் நல்லது. பெட்டி எண் : 10448

★ கோயமுத்தூர், ஆதி திராவிடர் அரசு வேலை சம்பளம் ரூ. 1950/- வயது 33. மாப்பிள்ளைக்கு படித்த அழகுள்ள பெண் தேவை. ஜாதி, வரதட்சணை தடையில்லை. பெட்டி எண் : 10449

★ இந்து நாடார், வயது 29, உயரம் 5'.2" எம்.ஏ. படித்த, மேனேஜராகப் பணிபுரியும் வசதியுடைய மணமகனுக்கு 10/+2/டிகிரி படித்த 5 அடிக்குள் நல்ல குணமுள்ள, குடும்பப்பாங்கான சிவந்த/மாநிறமான அழகிய நாடார் இன மணப் பெண் தேவை. ஏழை, பணக்கார வித்தியாசம் இல்லை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய பெட்டி எண் : 10450

★ விஸ்வாமித்ர கோத்ரம், மராட்டி பேசும் தேசஸ்த மாத்வர் வயது 36/160/4200 மத்திய சர்க்கார் உத்தியோகத்தில் இருக்கும் பொறியியல் பட்டதாரிக்கு ஏற்ற இதே இனத்தை சேர்ந்த அழகிய பட்டதாரி மணமகள் தேவை. குடும்ப விவரங்களுடன் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 10451

★ சைவ வேளாளர் வயது 29 உத்திர நக்ஷத்திரம் படிப்பு எஸ்.எஸ்.எல்.ஸி, உயரம் 5'.2" சொந்தமாக வீடியோ தொழிலில், மாதம் சுமார் ரூ.2000/- சம்பாதிக்கும் மணமகனுக்கு 10 வதுக்கும் குறையாத படித்த குடும்பப்பாங்கான அழகான பெண் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விபரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 10452

★ சோழிய வேளாளர் சென்னையில் தனியார் கம்பெனியில் Junior Manager சிவப்பு நிறம் AMIE முடிக்கும் நிலையில் உள்ள DME/27/165 cms/3000/-. இவருக்குப் பொருத்தமான பட்டதாரி, சிவப்பு நிற, அழகிய, வேலைக்குப் போகாத பெண் தேவை. வரதட்சணை இல்லை. பெட்டி எண் : 10453

★ 27/பி.ஈ/170 வெளிநாட்டில் வேலை செய்யும் இஞ்சினியர் மணமகனுக்கு சேனைத் தலைவர் செட்டியார் வகுப்பைச் சேர்ந்த பட்டதாரியான அழகுள்ள நல்ல குடும்ப மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும் பெட்டி எண் : 10454

★ துளுவ வேளாளர் எம்.ஏ/158/34/ரூ. 2500 மாநில அரசுப் பணி, திருமணமாகி சில வருடங்களில் தாரமிழந்தவர். தாய் தந்தை தவிர வேறு பொறுப்புகள் ஏதுமற்ற வரனுக்கு அரசுப் பணியிலுள்ள/இல்லாத மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 10455

★ S.C. ரயில்வேயில் டைப்பிஸ்ட் வேலை. சம்பளம் ரூ. 1800/-. நட்சத்திரம் ஆயில்யம். நல்ல குணம். காது கேளாத வாய் பேசாத 25 வயது வாலிபனுக்கு நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த அழகும், குணமும், படிப்பும் உள்ள பெண் தேவை. உடல் ஊனம் சிறிது இருப்பினும், முதலியார் வகுப்பில் உட்பிரிவும் சம்மதம். பெட்டி எண் : 10456

★ ஐயர், பிரஹசரணம், கர்க கோத்திரம், அஸ்வதி 28/165, சுயமான, சொந்த பிஸினஸ், மாத வருமானம் ரூ. 6000/- உள்ள மணமகனுக்கு எஸ்.எஸ்.எல்.ஸி, +2 வரை படித்துள்ள, வேலையில்லாத ஆரோக்கியமான, நல்ல குடும்ப பின்னணியுடைய, சுறுசுறுப்பான பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். குடும்ப விவரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 10457

* Wanted home loving girl for respectable Iyer boy aged 30, only son - Bharadwaj Gothram, Utharam star, partially hearing defect. Employed in Private Firm at Madras, having own house. Simple marriage. Subsect no bar. Apply Box No.10458

* Alliance invited from fair domestically trained girls for Iyer graduate boy, 28, Athreya, Anusham, owning landed properties at Sirugamani Tiruchirapalli District. Annual income about Rs. 40,000 from Agriculture business. Reply Box No.10459

* Wanted a qualified fair and good looking girl employed/unemployed from decent family below 24 years for a Hindu - Tamil Yadhava boy graduate star : Pooram (sevvai dosham) 26/172/4000 working in a multi-national company. Reply with horoscope and family details to Box No.10460

* Sourashtra, 35 yrs, 5'.11", fair, good looking, B.A., settled in USA, Thiruvadhirai, Jabali Gothram, wants girl between 25-29 years, graduate, smart looking from same community. Contact : 417478. No dowry, early marriage. Box No.10461

* Wanted an educated, good hearted, non-Koundinya, Brahmin, preferably Tamil girl for a handsome, Brahacharanam ,boy, Swathi, practising Chartered Accountant, Rs. 7000 p.m., 27/160 also Mridangam Artist of grade B-High in AIR & T.V., good complexion, pleasing presonality, very good general health, polio affected, having own vehicle. Box No.10462

* Alliance invited for Telugu Sathatha Srivaishnava boy M.A., CAIIB, 34/178/4100 Bank employed, from educated employed/unemployed girls of same caste. Box No.10463

* Fair good looking homeloving, domestically trained Vadama graduate girl employment not essential. Respectable affluent family, age 19-23 years for Bharadwaja Sathayam boy B.Com/26/170/2500 employed in large industrial group in Madras. Reply with horoscope and family details to Box No.10464

* Alliance invited for very fair, handsome, Srivatsa, Vadagalai Iyengar boy 39/6'/5000/-. Highly educated. Only son. Management Consultant, star Bharani. Subsects no bar. Reply with horoscope to Box No.10465

* Alliance for 29/2800/168 graduate/DBA- Kousika/ Vadamal, Poosam, Iyer boy employed in Delhi seeks fair graduate Iyer girls employed in Delhi or graduate with Secretarial qualifications. Box No.10466

* Wanted good Brahmin bride, degree, decently employed/transferable job, for Brahacharanam Iyer bridegroom, M.A., M.Ed., Dip. in Jsm, 27/5'.10" English Teacher Rs. 1857 (1200 - 2040). B.V. Bhavan, C.C.I. Township, Kurkunta - 585 210. Karnataka. Box No.10467

* Alliance invited from Hindu bride for Bank Officer MA/4800/SC/35/165 from Bank/LIC, etc... transferable job holder. Caste no bar. Reply to Box No.10468

* Horoscopes invited for Vadagalai Iyengar Srivathsa Gothram bachelor, Punarvasu, Midunam, employed in T.N. Govt., 36/2000/-. C. Govt., S. Govt., or Govt. teachers preferred. Please reply Box No.10469

* For Iyer Vadama Vadhula Gothram, Uthirattadhi graduate Private employed, Madras based 31/170/1600 fair seeks suitable employed girl. Reply with horoscope to Box No.10470

* Alliance invited from good looking slim graduate Keralite Iyer girls for Iyer boy, B.Sc., I.C.W.A., 29/158/5000/- Vadama, Sankrithi Gothram, star Ashwathi. Reply with family details and horoscope to Box No.10471

* Wanted bride for Iyengar Vadagalai Kousika Gothram, Revathi star, B,Sc. Central Govt Pune based, salary Rs. 3500/- Age - 38 yrs subsect acceptable to Box No.10472

* Alliance invited for Shadamarshana, Bharani, 36/175 B.A., B.L., Brahacharanam, divorcee without encumberance, commanding very high income as Tax-Consultant, only son. Subsect no bar. Box No.10473

* Alliance invited for Srivatsa Gothram Vadamal divorcee Bank employed, Swati age 42/165. Subsect/caste is no bar. But Hindu vegetarian need apply Box No.10474

* Haritha Gothram, Jeshta Thengalai working in Foreign Bank at Bombay professionally qualified well settled seeks alliance from good looking graduate girl from respectable family subsect no bar. Box No.10475

★ பலிஜா/கவரா நாயுடு பி.காம் சுய வருமானம் 33/5'.8'' மணமகனுக்கு படித்த அழகான சிவப்பு நிறமுள்ள பெண் தேவை. இதே இனத்தைச் சார்ந்தவர்களாக இருக்க வேண்டும். பெட்டி எண் : 10476

* Alliance for Athreya Brahacharanam (subsect acceptable) Thiruvadhirai, slim and fair Bank Officer, 34/164.5 cms/5500 from domestic unemployed girls with charming personality. Send horoscope, bio-data to Box No.10477

* Alliance invited from Iyer girl preferably employed for Vadama, Srivatsa, Sadhayam, 31/5'.5"/Rs. 1200/- propertied boy working in a private company. Reply with horoscope to Box No.10478

* Telugu Brahmin, Velanadu/Bharadwaja, Chitha working in General Insurance PG/29/168/2500 seeking

alliance of Velanadu/Muluknadu brides. Preferably employed in Bank/Insurance. Unemployed graduates can also apply. Box No.10479

* Alliance solicited from Science Postgraduate brides for Iyer, 38 Vadamal Uthiradam double postgraduate Central Government Director, contact immediately to Advertiser Plot No. 70, Sri Rajeswari Nagar, Selaiyur, Madras - 600 073.

★ வாணிய செட்டியார், வயது 26, சுயமாக தொழில் செய்து, நல்ல வசதியுடன் இருக்கும் செவ்வாய் தோஷம் உள்ள வாலிபனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த 25 வயதிற்கு மேற்படாமல், அழகான குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : V. Kumar, S/o. J. Vairam Chettiar, No. 12 A, Sarojinibai Street, Mathiyalagan Nagar, Saligramam, Madras - 600 093.

* Alliance invited from non-Naithruva Kasyapa Govt/Bank/LIC employed girl below 26 for fair Ashtasastram, boy with clean habits, Anusham 31/173/DME/3500 employed in reputed Public Ltd Company. Subsect acceptable. Contact with horoscope to S. Krishnamurthi, 12, Kamatchipuram Second Street, West Mambalam, Madras - 600 033.

★ தஞ்சை சைவ பிள்ளை, மணமகன் வயது 36 உயரம் 165 செ.மீ., பி.ஏ. மத்திய அரசில் வேலை மாத சம்பளம் ரூ. 2200 அதே இனத்தைச் சேர்ந்த படித்த வேலையில் உள்ள பெண் தேவை. சைவ உட்பிரிவுகளும் சம்மதம். டிப்ளமோ, எஸ்.எஸ். எல்.ஸி என்றாலும் பரவாயில்லை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : ஆர். குஞ்சிதபாதம், பி.ஏ., பி.டி., 9, மடுவப்ப நாயகர் 3 ம் தெரு, லட்சுமிபுரம், குரோம்பேட்டை, சென்னை - 600 044.

★ வடமாள், கௌசிகம், திருவாதிரை, 26/175/ 2500/- (பி.காம்) தனியார் கம்பெனியில் வேலை. வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. Contact : N.R. Rajammal, 173, F Block, Annanagar, Madras - 600 102.

* Alliance invited from decently employed girls for Tamil Iyer Vadamal Athreya Anusham 31 years 160 cms Rs. 2100/- working in reputed publication in Madras. Reply to Smt. Rajeswari, Plot No. 8 Second Cross Street Extension, Karthikeyapuram, Madipakkam, Madras - 600 091.

* Kerala Iyer boy, Vadama, Uthradam, Viswamitra Gothram, 30/160 employed decently at Bangalore seeks suitable alliance from good looking graduate employed girls age around 25 years correspond with horoscope. K. Sriram, 741-C2, BDA Flat, Austin Town, Bangalore - 560 047.

★ மழநாட்டு பிரஹசரணம் கௌண்டின்ய கோத்ரம் பூர நக்ஷத்ரம் மாத சம்பளம் ரூ. 3000/- + Perks பங்களூரில் பெரிய கம்பெனியில் சேல்ஸ் எக்ஸிக்யூட்டிவாக பணிபுரியும் 29 வயது பட்டதாரி பையனுக்கு நல்ல குடும்பப்பாங்கான அழகான லக்ஷணமான ஒல்லியான பட்டதாரிப் பெண் தேவை. உட் பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத் துடன் குடும்ப விவரங்களுடன் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 10480

★ இந்து நாடார், படிப்பு +2, வயது 30, உயரம் 5'.8'' தனியார் துறையில் ரூ. 3000 வருமானமும், சொந்த வீடும் உள்ள திறமையுள்ள மணமகனுக்கு அதே இனத்தில், படித்த, அழகான, நல்ல நிற முள்ள குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 10481

★ வடகலை ஐயங்கார் ஸ்ரீவத்ஸம், பூரட்டாதி 28/180/4000 எல்.ஐ.சியில் ஆபீசர் வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு படித்த, உயரமான அழகிய பெண் தேவை. விபத்தினால் இடது முழங் காலுக்குக் கீழ் சிறிது ஊனமுள்ளவர். பெற்றோர் வழியில் சொத்துக்கள் உண்டு. எதிர் பார்ப்புகள் இல்லை. எளிய திருமணம் உடன்பாடு. உட் பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 10482

★ தமிழ் ஐயர் வடமாள் ஸ்ரீவத்ஸ கோத்ரம் ரோஹிணி 33/171/4700 நல்ல கம்பெனியில் பணி புரியும் முதுகலை பட்டதாரி வரனுக்கு நல்ல அழ கான பட்டப்படிப்புள்ள பெண் தேவை. உட் பிரிவுகள் சம்மதம். பெண் 28 வயதுக்குள் இருத் தல் நன்று. விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ள வும். பெட்டி எண் : 10483

★ வன்னிய குல க்ஷத்திரியர் இனம், குருப்-ப ஆபீஸர் மாநில அரசு, ல.க., ஸ.லஎ., ஸ.ர., 33/165/4000 சிவப்பு நிறம் இம்மணமகனுக்கு அதே இனத்தில் உயர்ந்த குடும்பத்தைச் சேர்ந்த தகுதியுள்ள பொருத்தமுள்ள மணமகள் தேவை. முதல் கடிதத்திலேயே முழுவிவரமும் தெரிவிக்க வும். பெட்டி எண் : 10484

* Alliance invited for Ashtasahasram, Moolam M.Sc., PG., DCA/31/2500 boy from non-Vadoola graduate, good looking girls between 24-27. Send horoscopes to Box No.10485

* Alliance invited for Iyengar Vadoola Gothram, Swathi 33/6'/2100 employed in HVOC (Govt. of India undertaking). Reply with horoscope and bio-data to Box No.10486

* Alliance invited from educated brides in the age group of 28-32 for Inter CA., Telugu Velnadu boy 35/160/3500 self employed. Star Pooram, Gouthama Gothram. Reply with horoscope to Box No.10487

★ வடமாள், கௌசிக கோத்ரம், அஸ்வினி, வயது 35 உள்ள மணமகனுக்கு (PUC). வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. Boy employed in Reputed Firm (Birla Group) ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 10488

★ வடகலை, ஸ்ரீவத்ஸ கோத்ரம், மூலம், 37, 5'.4''. பி.யு.சி. ஸ்ரீராம் சிட்ஸ் Development Officer, LIC Agent - மாத வருமானம் ரூ.1800/-



நரசுஸ் அளிக்கும் புத்தாண்டு, பொங்கல் வெகுமதிகள் !



கேட்டீங்களா சேதியை ? நரசுஸ் காபி வெகுமதி கொடுக்கறாங்களாமே !

பேஷ், பேஷ்! ரொம்ப நல்ல செய்தி!



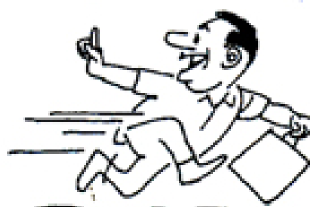
வெகுமதிகள் :

- 35 கிலோவிற்கு எவர்சில்வர் பிளேட்.
- 10 கிலோவிற்கு எவர்சில்வர் டபரா செட்.
- 6 கிலோவிற்கு எவர்சில்வர் டம்ளர்.
- 2 கிலோவிற்கு துணிப்பை.
- ½ கிலோவிற்கு எவர்சில்வர் ஸ்பூன்.



மொத்தமாகவோ, சில்லரையாகவோ வாங்கும் நரசுஸ் காபியுடன் கிடைக்கும் வெகுமதிக் கூப்பன்களைப் பெற்று, வெகுமதிகளைப் பெறுங்கள். 30.12.91 முதல் 1.2.92 -ல் முடியும் விற்பனைக்கே வெகுமதிகள் உரியவை.

அப்படியா ! இதோ போறேன் !
நரசுஸ் காபி வாங்க !



ஜீவனுள்ள ஒரே காபி!

நரசுஸ் காபி



நரசுஸ் காபி கம்பெனி
சேலம் 636 007
கிளைகள்: தமிழகம் மற்றும் பாண்டிச்சேரியிலும்.

ADWAVE/NCC/1144

திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்ய கட்டணம் ரூ. 75/- தொகையை, 'மங்கையர் மலர்' என்ற பெயருக்குச் சென்னையில் உள்ள ஏதாவது ஒரு வங்கியில் மாற்றக்கூடிய MICR டிமாண்ட் டிராப்டாக அனுப்ப வேண்டும். அல்லது மணியார்டர் மூலமாக அனுப்பலாம். போஸ்டல் ஆர்டர் ஒத்துக் கொள்வதில்லை. ஒரு விளம்பரத்தில் ஒரு வரனுக்கு 30 வார்த்தைகளுக்குள் விவரங்கள் தர வேண்டும். திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்பவர்களின் விலாசங்களைக் கொடுப்பதற்கில்லை. விளம்பரங்களுக்குப் பதில் அனுப்புபவர்கள் ''விளம்பரதாரர், பெட்டி எண் : C/o. மங்கையர் மலர், கிண்டி, சென்னை - 32 என்ற விலாசத்திற்கு அனுப்ப வேண்டும். தனிப்பட்ட கடிதப் போக்குவரத்து கிடையாது.

க்கு மேல். B.Ed. முடித்த (அ) டீச்சர் ட்ரெயினிங் (அ) மாற்றத்தக்க வேலையிலுள்ள/அல்லாத படித்த மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 10489

★ எந்தவித கெட்ட பழக்கமும் இல்லாத, ஐந்து நட்சத்திர ஹோட்டலில் டிரைவர் பணி, மாத சம்பளம் ரூ.2000/- செவ்வாய் தோஷமுள்ள 30 வயது மணமகனுக்கு வெள்ளாளர் ஜாதியில் செவ்வாய் தோஷமுள்ள மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 10490

* மணமகன் தேவை

* Wanted Calcutta settled groom for Calcutta settled employed B.Sc., B.Ed., aged 25, Revathi star bride of Senguntha Mudaliar family. Caste no bar. Apply with horoscope to Box No.21492

★ துளுவ வேளாளர் வகுப்பைச் சார்ந்த 28 வயது 5'.5'' உயரம், மாநிறம், பி.யு.சி படித்து தனியார் நிறுவனத்தில் மாதம் ரூபாய் 800 சம்பளம் பெறும் குடும்பப் பாங்கான பெண்ணிற்கு தகுந்த உத்தியோகம் பார்க்கும் நல்ல குணமும், பண்பும் உடைய மணமகன் தேவை. பெண்ணிற்கு முதுகிலும், (இடது) கையிலும் சிறிதளவு வெள்ளைத் தேமல் உள்ளது. எனினும் மருத்துவம் பார்த்து வருவதால் அவை அநேகமாக மறைந்து வருகிறது. மணமகன் சேலம், ஈரோடு வாசியாக இருத்தல் நலம். பெட்டி எண் : 21492

★ சைவப்பிள்ளை, கார்த்திகை நட்சத்திரம், வயது 27 +2 படித்த, டைப்ரைட்டிங் - லோயர்/ஹையர் தமிழும், ஆங்கிலத்திலும் தேர்ச்சியடைந்ததையற்கலை பழகிய மாநிறமான பெண்ணுக்கு சைவப்பிள்ளை/சைவ முதலியார்/சைவச் செட்டியார்/கார்காத்தார் இனத்தைச் சார்ந்த வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 21494

★ யாதவா நாயுடு, 25, பி.ஏ. ஆயில்யம் குடும்பபாங்கான மணமகளுக்கு அதே பிரிவைச் சார்ந்த மத்திய மாநில அரசு, அல்லது அரசு நிறுவனங்களில் (LIC, Banks, Public Sector) நிரந்தரப் பணியில் உள்ள சென்னை, செங்கற்பட்டு, புறநகர் பகுதிகளில் உள்ள நல்ல குடும்பத்தைச் சார்ந்த மணமகன் தேவை ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21495

* Alliance invited from parents of suitable Tamil Iyer boys below 30 for Naithruba kasyapa Vadama Iyer girl Thiruvonam fair, slim 150 cms, 23 years graduate doing Third year CA Articleship at Bombay. Subsect no bar. Respond Box No.21496

★ சென்னை ஆதி திராவிடர் வயது 33 (5.6.1958) எல். ஐ. சியில் எச்ஜிஏ மாதம் ரூ. 4000/- சம்பளம் பெறும், திருமணம் ஆகி சில நாட்களில் விவாகரத்து பெற்ற (குழந்தைகள் இல்லை) பி.எஸ்ஸி பட்டதாரிப் பெண்ணிற்கு 39 வயதிற்குள் மணமகன் தேவை. ஜாதி பேதமில்லை. பெட்டி எண் : 21497

★ சைவ பிள்ளை குடும்பம் சென்னையில் விரிவுரையாளராக வேலை பார்க்கும் பெண்ணிற்கு மத்திய/மாநில அரசு/தனியார் நிறுவனம், சொந்த தொழில் நடத்தும் பட்டதாரி வரன் தேவை. மணமகனுக்கு வயது 30 லிருந்து 34 வரை இருக்கலாம். குடும்ப விவரம் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 21498

★ சோழிய வெள்ளாள பிள்ளை வகுப்பைச் சேர்ந்த 27 வயது நிறைந்த, பி.காம், படித்த, மாநிறம் கொண்ட, ஹிந்தி ஆசிரியையாக பணியாற்றும் பெண்ணிற்கு, அரசாங்கம்/தனியார் நிறுவனம் (அ) சொந்த தொழில் புரியும் வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். தந்தை Station Engineer/A.I.R. பெட்டி எண் : 21499

★ வ.உ. சிதம்பரனார் மாவட்டம் இந்து நாடார், வயது 24, படிப்பு +2, உயரம் 5'.4'' குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு அதே இனத்தை சேர்ந்த சொந்த வியாபாரம்/அரசுத்துறையில் நிரந்தர பணி புரியும் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 21500

★ பெண்ணின் தந்தை சைவ செட்டியார், தாயார் பிராமின், படிப்பு +2 டைப் ரைட்டிங் தமிழ் மற்றும் ஆங்கிலம். மாநிறம், வயது 23. பட்டம் படித்து முடித்து விட்டு நல்ல வேலையில் உள்ள சைவ மணமகன் தேவை. பிராமின் கலந்த இந்துவாக இருந்தால் மிகவும் நல்லது. பெட்டி எண் : 21501

★ தமிழ் ஐயர், அஷ்டசஹஸ்ரம், ரோகிணி நட்சத்திரம், பௌரகுத்ஸ கோத்ரம், வயது 35, பி.ஏ. வரை படித்துள்ள டைப் ரைட்டிங், ஷார்ட் ஹாண்ட், டெலிபோன் கோர்ஸ் படித்த பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. தாரம் இறந்தவரோ, விவாகரத்து செய்தவர் (divorcee, widower without encumberance). சிறுவயதினர் உள்ளவராக இருந்தாலும்

ஒப்பற்றது மட்டுமே-
உங்கள் சாம்ராஜ்ய
வாரிசுக்கு !

இணையில்லாத டிஸ்போஸபிள் அரை-யாடைகள் (diapers) ஒரு விசேஷமான, ஆமாம், உங்களுடைய செல்லக் கண்மணிக்கு !

இந்த உலகில் எல்லா குழந்தைகளும் ஒரே சமமாய்த்தான் பிறந்தன, வளர்ந்தன. ஸ்நக்கி டிஸ்போஸபிள் அரையாடைகள் உங்களது இந்த இனிமையான மழலை உலகிற்குள் வரும்வரை. அதன் பின்பு சில குழந்தைகள் மற்றவர்களைவிட விசேஷ குழந்தைகளாயின.

ஆமாம், விசேஷக் குழந்தைகள்! ஸ்நக்கி குழந்தைகள்!!

ஸ்நக்கி டயபர்கள் – ஈரமாக்கிய பின்பும் பூம்பட்டு மேனியில் படும் இதன் மேல்பகுதி உலர்ந்தே இருக்கிறது – உங்கள் சின்னக் கண்மணிக்கு அதிகச் சுகமாக; ஆனந்தமயமாக.

ஸ்நக்கி – இணையில்லாத மென்மையும் அதிகம் உறிஞ்சும் தன்மையும் இதன் முதல் நேர்த்தி. கசிவு இல்லை – வீட்டிலோ அல்லது வெளியிலோ, உங்களுக்கும் சங்கடமில்லை.

ப்ரத்யேகமான இதன் காண்ட்டூர் (contour) வடிவமைப்பு, எத்தனை முறை வேண்டுமானாலும் திறந்து பரிசோதித்து மறுபடி ஒட்டக் கூடிய விசேஷ நாடா, உறுதியாக ஆனால் மென்மையாக விரிந்து சுருங்கும் கட்டமைப்பு, வெண் பட்டுப் புறாவின் மெல்லிய இறகு போன்ற இலேசான பொருளாக்கம், இந்திய சீதோஷ்ணத்திற்கு ஏற்ற செயல்திறம்- இவை யாவும் ஸ்நக்கியின் உலகத் தரத்தின் உத்திரவாதம்.

இதில் ஆச்சரியமென்ன?

ஸ்நக்கி – சாதாரணக் குழந்தைகளுக்காக அல்ல, உங்களின் பட்டத்து இளவலுக்காக உருவாக்கப்பட்டது.

snuggy

ஸ்நக்கி டிஸ்போஸபிள் டயபர்கள்-
உங்கள் சாம்ராஜ்ய வாரிசுக்கு மட்டுமே!



SN 103 TM

விண்ணப்பிக்கலாம். உட்பிரிவுகளும் சம்மதம். பெட்டி எண் : 21502

★ வயது 23, எம்.ஏ, உயரம் 155 செ.மீ., திருநெல்வேலி சைவ வேளாளர் பெண்ணிற்கு. இளநிலை தொழிற்கல்வி அல்லது முதுகலை பயின்ற அரசு அல்லது தனியார் நிறுவனத்தில் பணி புரியும், 25-30 வயதிற்குள், அதே இனத்தில், வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 21503

★ தேவர் வகுப்பைச் சார்ந்த அழகான மாநில அரசுப் பணியில் திருச்சியில் ரூ. 2500/- பணி பார்க்கும் பெண்ணிற்கு அதே வகுப்பு முக்குலத்தோர் வகுப்பைச் சார்ந்த அரசுப்பணியிலுள்ள வரன் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். ஜாதகம் இல்லை எனினும் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21504

★ எட்டாம் இடத்தில் செவ்வாய் உள்ள பி.எஸ்ஸி., படித்த அழகான பெண்ணுக்கு வரன் தேவை. அஷ்டஸஹஸ்ரம் காஸ்யப கோத்ரம், உயரம் 150 செ.மீ. டைப் ரைட்டிங் இங்கிலீஷ் தமிழ் இரண்டிலும் ஹையர். தற்சமயம் திருச்சி என். ஐ. ஐ. டி. யில் கம்ப்யூட்டர் படிக்கிறாள். வயது 22. ஜாதகம் விவரங்களுடன் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 21505

* Wanted suitable groom for Vadama girl, 5'.4", 23 years, Avittam, Srivatsa, B.Sc with Computer qualification and employed at Madras as programmer. Reply Box No.21506

* Alliance invited from broad-minded groom for good looking homely divorcee 23/5'.5" Iyer Srivatsa girl from decent family. Early marriage. Box No.21507

* Alliance invited from well employed non-Vadhoola Iyer boys for a smart undergraduate employed (non-transferable, Madras) girl. 25 years. Visakha 4th padam with two doshams. Correspond with horoscope to Box No.21508

* Alliance invited from well qualified and well employed Delhi based boys for a fair, good looking, slim, Brahacharanam Iyer girl, B.Com., Kausika, Chitrai, 22/5'.2" employed in Delhi, Central Govt. Subsect no bar. Reply to Box No.21509

* Brahmins or forward class vegetarians alliance for a Nair girl wholly brought up by and living with a cultural affluent Brahmin family. Graduate. Music trained beautiful, Madras employed 24/1200. Box No.21510

* Alliance invited from well settled grooms, Bank/LIC/Govt. for slim, fair, beautiful girl good at household 23/163/M.Com/D.C.P. Palghat Iyer, Brahacharanam, Moudgalya, Aswini, employed in LIC. Please send horoscope with details to Box No.21511

* Earning non-Sadamarshana Iyengar bridegroom below 45 for spinster graduate Iyengar 41/165, Pooradam, fair, Nursery teacher, widowers also considered. Horoscopes to Box No.21512

* Alliance invited for SC girl 35/5'.4"/Rs. 4000/- p.m. working in Nationalised Bank fair, young looking slim and home loving. Preferred employed groom from Bank/Central/State Govt. Caste no bar. Box No.21513

* Decently employed alliance for Vadagalai Ayyengar Athreya sisters 37, Anusham, graduate fair, young looking, 32, Mrigasirsham postgraduate, Postal employed. Thengalai acceptable. Box No.21514

* Alliance invited from decently employed boys for Bharadwaja Iyer girl, Thiruvonam, slim, fair, good looking 28/5'.3"/B.Com., talented, active and working. Apply to Box No.21515

* Non-Bharadwaja, decently employed Govt/Public Sector/Reputed Industry Vadama Tamil Iyer groom for only daughter, Wheatish unemployed. Moderate stout 30/160/SSLC, Uthiram, of class I Officer retired. Any subsect. Reply Box No.21516

* Wanted B.E/B.Tech/M.Tech., non-Koundinya tall Iyer boys below 31 for Tamil Iyer professionally qualified employed, fair girl Maham. Horoscope to Box No.21517

* Secured smartha handsome bachelor for an affluent, fair, slim, beautiful, preuniversity homely girl, age 34. Koundinya Brahacharanam, Punarvasu, Parihara dosham. Exchange horoscopes. Box No.21518

* Wanted suitable Iyengar boy Bank, LIC Officer any well placed Central or State Government employee below 30 for girl 21, fair, 5'.3" B.Com., with typewriting and Hindi qualifications, Vadagalai, Srivatsa, Anusham. Kindly write with horoscope and bio-data. Box No.21519

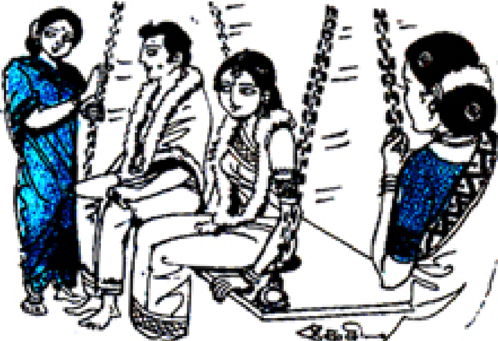
* Alliance invited from decently employed non-Kapi Gothram Iyer boys for Thiruvonam, B.Ed., 5'.2", well versed in Music and household management. Box No.21520

* Alliance invited for very fair, beautiful, graduate, Srivatsa Vadagalai Iyengar girl 33/5'.4"/2500 working in Central Govt. Madras. Star Poosam. Subsect no bar. Reply with horoscope to Box No.21521

* Iyengar Thengalai girl Srivatsa Uthirattadi, 29/155 B.Com., Nationalised Bank employed very fair, seeks suitable groom Vadagalai also welcome. Box No.21522

* Iyengar Vadagalai girl Naithruva Kasyapa Pusam 27/160 B.Sc., B.Tech., Executive Engineer very fair seeks suitable groom foreign employed and Thengalai also welcome. Box No.21523

* Iyengar Vadagalai very fair girl Srivatsa Barani B.E. software computer engineer 24/156 seeks suitable groom foreign employed and Thengalais also welcome. Box No.21524



* Iyengar Vadagalai very fair girl Srivatsa Karthikai 37/160/BA employed as teacher in Private school at Madurai seeks suitable groom Thengalais also welcome. Box No.21525

* Alliance invited from well placed broad minded Naidu grooms less than 40 years for a Naidu girl 30 years, widow with no children, employed in a reputed concern as a Lady Medical Officer. Box No.21526

* Alliance invited from well placed/employed Kavera/Balaji grooms less than 40 years for a well employed in Erode 31 years, 165 cms, Rs. 3000/- M.Com., M.Phil, Kavara girl. No dosham. Apply with horoscope to Box No.21527

★ பாரத்வாஜம், அகவனி 34 மத்திய அரசு நிரந்தர பணியில் ரூ.2000/- மாத்வ கன்னட பிராமணாள். நல்ல குடும்பத்தை சேர்ந்த பெண்ணிற்கு அதற்கு தகுந்தாற்போலுள்ள பரந்த மனப்பான்மை உள்ள பிரமண வகுப்பை சேர்ந்த மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 21528

★ வாணியச் செட்டியார் மணப்பெண் வயது 31, உயரம் 145 செ.மீ. மாநிறம், அரசு பெர்மெனென்ட் உத்தியோகம் மாத வருமானம் ரூ. 3000/- கை, கால்களில் சிறிய ஊனம். ஊனத்தை பொருட்படுத்தாத மணமகன் தேவை. ஜாதிமத பேதமில்லை. விவரங்களுடன் எஸ். ராஜகோபால், 103 மெயின் ரோடு, மேலப்புதூர், திருச்சிராப்பள்ளி - 620 001.

* Alliance invited from Thengalai Iyengars, well educated qualified bridegrooms between 26 and 28 years for graduate upper middle class girl. Haritha, Aswini, domestically trained. Contact : R. Srinivasan, 37, Grey Town, Coimbatore - 641 018

★ Central Govt. வேலையிலுள்ள பட்டதாரி பெண்களுக்கும், வேலையில்லாத பெண்களுக்கும், சௌராஷ்டிர வகுப்பைச் சேர்ந்த 34 வயது மேலுள்ள வரன்களிடமிருந்து ஜாதகக் குறிப்பு வரவேற்கப்படுகிறது. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : ஜெ. சந்திரன், C/o. சந்திரசேகரன், 35 A: சாலை பிள்ளையார் கோவில் தெரு, புத்தூர், திருச்சி - 620 017.

★ ஐயர் வடமாள், கௌசிக கோத்திரம் அவிட்டம் நக்ஷத்திரம், 26 வயது பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. பெண் +2 படித்திருக்கிறாள். தனியார் கம்பெனியில் டைப்பிஸ்டாக வேலை பார்க்கிறாள். பெண்ணிற்கு சிறிது காது கேட்காது. ஹியரிங் எய்ட் வைத்திருக்கிறாள். தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : குருசுவாமி. எஸ்.கே.வி. நாதன், 4, பராங்குசபுரம் தெரு, கோடம்பாக்கம், சென்னை - 600 024.

* Wanted alliance for Bharadwjam, Brahacharanam, Pooram, Iyer girl 25/5'.3", B.A., (unemployed) type both higher, shorthand both higher passed. Govt/Bank/Public Sector preferred. Box No.21529

* Alliance invited for Kaundinya Brahacharanam Iyer girl 23/151 cms BSc from parents of well settled boys below 30 years with horoscopes to T.N. Sivasubramanian, 10, Smith Road, Madras - 600 002.

* Madhwa Kannada Srivatsa Gothram, Thiruvonam, employed girl 33/160 seeks suitable alliance. Reply Box No.21530

* Alliance for fair Brahmin/Srivatsa/Pooradam SBI employee 28/4000/5' from any Brahmin Bank/LIC/Govt. employee/Officer. Box No.21531

* Alliance invited from qualified well established grooms for a good looking graduate Pillai girl doing her C.A. (Inter) 26/150. Subsects no bar. Reply with horoscope and family details to Box No.21532

* Decently employed Iyer boy for Mirugashirusam/26/5'.5"/+2 and steno/typing. Presently working in Private Sector at Nagpur. Decent and early marriage. Box No.21533

★ பிரதமாத்ரேய கோத்ரம், ஸ்வாதி, தெலுகு பிராமணாள் 30/162/2500 B.A., B.Ed. ஆசிரியை; புதுதில்லி தமிழ் பள்ளியில் பணி; தகுந்த வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம்; விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21534

* Alliance invited from non-Bharadwaja, professionally qualified well settled Iyer boys upto 33 for Bombay based Kerala Iyer girl B.Com, 27½/ 160 cms fair Makaram, one dosham. Decent Govt. Iob. Reply Box No.21535

மணமகள்
மணமகன் தேவை

★ இந்து, மறவர், மணமகன் வயது 29/170 செ.மீ./DME, சொந்தமாக தொழிற்சாலை நடத்திவரும் இவருக்கு படித்த பண்பான பெண் தேவை, மணமகள் வயது 25/160 செ.மீ./ பி.எஸ்ஸி, சிவப்பு நிறம், நட்சத்திரம் பூரம் இவருக்கு படித்த உத்தியோகத்திலுள்ள (அ) சொந்தத் தொழில் புரியும் பண்புள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 30042

* Mutual/separate for Madhwa Desistha/Kannada girl, Kausika employed 28/156/PUC and her brother 27/164/2500/- employed in good company. Box No. 30043



பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட் சார்பாகப் பரதன் அச்சகத்தில் ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று அச்சிட்டு வெளியிடுபவர் : வி. முரளி. இணை ஆசிரியர் : மஞ்சுளா ரமேஷ்..
முகவரி : ரேஸ்கோர்ஸ் சாலை, கிண்டி, சென்னை - 600 032. தொலைபேசி : ஆசிரியர் குழு அலுவலகம் : 2344145; சர்க்குலேஷன் மானேஜர் : 2344190; விளம்பரம் - சந்தா : 2344157; டைரக்டர் : 2341543.
ஆண்டுச் சந்தா - உள்நாடு : ரூ. 72/-; வெளிநாடு - கப்பல் தபால் : ரூ. 200/-; விமானத் தபால் ரூ. 500/-.
ஆறு மாதச் சந்தா - உள்நாடு ரூ. 36/-; வெளிநாடு - கப்பல் தபால் ரூ. 100/-; விமானத் தபால் ரூ. 250/-.

தலைமுறை எதுவானாலும்...

தலை சிறந்தது

கோ-ஆப்டெக்ஸ்

• தூய பட்டு • அசல் சரிகை

20% தள்ளுபடி



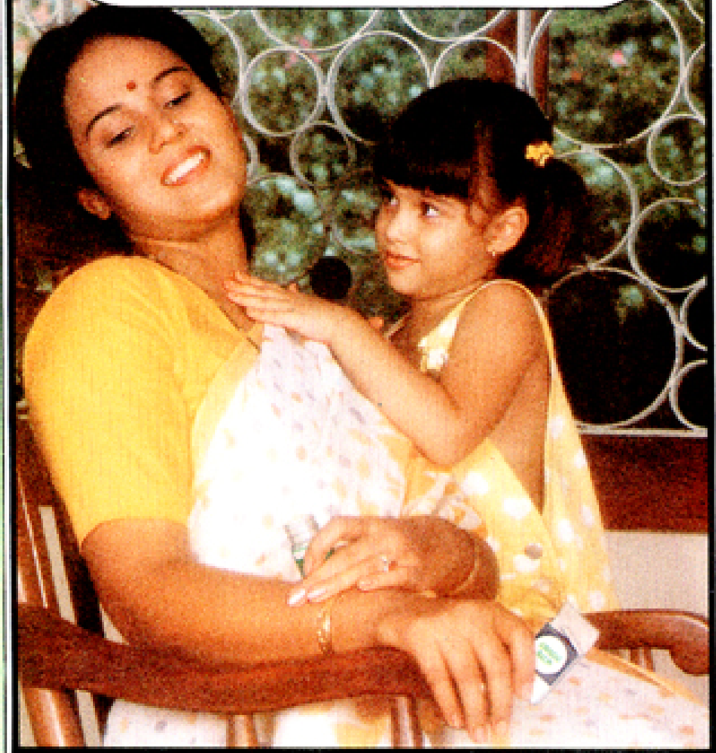


கோ-ஆப்டெக்ஸ்

தமிழ்நாடு கைத்தறி

DIPR/2248/MS-91/FAME(3)

சென்னை: தில்லையாடி வள்ளியம்மை பட்டு மாளிகை, 350, பாந்தியன் சாலை, எழும்பூர் * சேலம்: தங்கம் பட்டு மாளிகை, 103, கடைத் தெரு * ஈரோடு: மயூரம், 147, நேதாஜி சாலை * கோயம்புத்தூர்: தாமரை பட்டு மாளிகை, 314, 315, ராஜ வீதி. மதுராணி பட்டு மாளிகை, சேரன் டவர்ஸ், 6/25, அரசு கலைக் கல்லூரி சாலை * மதுரை: பட்டு மாளிகை, 36, வெங்கலக் கடைத் தெரு * திருநெல்வேலி: பட்டு மாளிகை, 59, 59-A, வடக்கு ரத வீதி * திருச்சி: அமுதசுரபி, 12, 14, கோட்டைக் கடைத் தெரு * தஞ்சாவூர்: பட்டு மாளிகை, 182, ராஜராஜ சோழன் வணிக வளாகம் * கடலூர்: மங்கை பட்டு மாளிகை, ஜவான் பவான் ஷாப்பிங் காம்ப்ளெக்ஸ், வாரன்ஸ் ரோடு * பெங்களூர்: கோடிஸ் தாசா, சபிலா பிளாசா, முதல் மாடி, 84, 85, இன்பென்ட்ரி சாலை * ஹைதராபாத்: 16, 37, புதுமார்க்கெட், திலக் சாலை, அபிட்ஸ்.



ஜண்டு பாம்

ஜலதோஷம், தலைவலி மற்றும் நோவுகளை நொடியில் நீக்குகிறது.

காலை முதல் மாலை வரை ஓயாத ஒழியாத வேலை. கூடவே ஜலதோஷத்தின் தொல்லையும் சேர்ந்து விட்டால் சங்கடந்தான் எனவேதான் ஜண்டு பாம். ஜலதோஷம் மட்டும் இன்றி தலைவலி, முதுகுவலி, இடுப்பு வலி, உடல்வலி மற்றும் சுளுக்கு வலிகளிலிருந்தும் குணம் அளிக்கிறது.

மற்ற பாம்களோடு ஒப்பிடும்போது ஜண்டுபாம் கூடுதல் வீரியம் கொண்டது. நிறமற்றது. எனவே கறை படியுமோ என்ற பயமில்லை. பிசுபிசுப்பற்றது. அதனால் வீட்டிலோ, வெளியிலோ உபயோகிக்கலாம். நறுமணமும் கொண்டது. கொஞ்சமாக உபயோகித்தாலே போதும். அதனால் சிக்கனமானது. மிருதுவான சருமத்திற்கும் இதமானது. ஆகவேதான் தாய்மார்கள் தங்கள் குடும்பத்தினருக்கு ஜண்டுபாமையே தடவ விரும்புகிறார்கள்.

சீசாவின் மேல் இருக்கும் சிவப்பு சீலைப் பார்த்து வாங்குங்கள்.

5, 10 மற்றும் 30 கிராம்களில் கிடைக்கிறது.



ஜண்டு பாம் வலிகளை நீக்கும் பாம்

12726 TAM